وزارة المعارف العمومية

الألعاب المنظمة

محمد على حافظ
مدرس بمعهد التربية للمعلمين

فرحات محمد مرزوق
مدرس بمعهد التربية للمعلمين

القاهرة
طبع بالمطبعة الأميرية ببولاق
١٩٤٣

وزارة المعارف العمومية

الألعاب المنظمة

محمد على حافظ
مدرس بمعهد التربية للعلمين

فرحات محمد مرزوق
مدرس بمعهد التربية للعلمين

القاهرة
طبع بالمطبعة الأميرية ببولاق
١٩٤٣

الفهرس

القسم الثالث

مسابقات التتابع

القسم الرابع

ألعاب الكرة

صفحة

القسم الخامس

ألعاب شعبية

صفحة

مقـــدمة

شعرنا فى السنوات الأخيرة بحاجة المدارس إلى مجموعة من الألعاب المنظمة التى تتفق مع قوى التلاميذ وميولهم فى مراحل النمو المختلفة . وتمهد للألعـاب الكبيرة ككرة القدم والسلة والهوكى وغيرها وتدخل الشوق والحماس فى دروس الألعاب .

كما رأينا أن الكثير من المدارس تنقصـه الملاعب الكبيرة . ولا توجد فيـه إلا الملاعب الضيقة ذات المساحة المحدودة . ولا تتوافر فيه الأدوات . فأصبح لزاما علينا اتخاذ طريقة فعالة للانتفاع بمـا لدى المدرسـة من مكان وأدوات . كما وجدنا أن بالمدارس القليلة التى بها ملاعب يشترك بعض التلاميذ فى الألعاب الكبيرة على غير أساس أو تدريب فنى سابق على تفاصيل كل لعبة مما يجعل ألعابهم طائشة بينما لا يشـترك الكثيرون خوفا من الكرة وهربا من إظهار ضعفهم أمام الباقين .

لذلك وضعنا هذا الكتاب وضمناه ألعابا متباينة الأغراض متعددة النواحى . بعد أن جربناها عمليا مع التلاميذ على اختلاف أعمارهم ولمسنا نجاحها بأنفسنا .

ولقـد تجنبنا الألعاب الكبيرة ذات القواعد الثابتة المعروفة التى سبق للهيئات الرياضية نشرها وتفسيرها مما جعل مادة الكتاب كلها حديثة فى نوعها ونظامها وتدرّجها ، وما تحتاج اليه من أدوات وملاعب وما يحكمها من قوانين حتى تلائم ظروف اللعب من حيث الزمن والمكان والاستعداد . وحتى تتفق وقدرة التلميذ على تحريك أجزاء جسمه وضبطها ومقدار استخدامه ليده وقدمه مع عينه . فتعده إعدادا فنيا للألعاب الكبيرة بما فيها من دقة وفن ، وضرورة ارتباط اللاعب بموضع خاص ، وتعاونه مع زملائه ، و إطاعته للقوانين ، و إخلاصه لفريقه .

ولذا راعينا :

أولا — التدرج من الألعاب السهلة للألعاب الصعبة ، فى التنظيم وفى الفن ، حتى يشمل التدريب نواحى اللعب من رمى ولقف وضرب ومراوغة ومحاورة إلى غير ذلك .

ثانيا — الانتقال التدريجى من الألعاب ذات القوانين القليلة البسيطة — سواء أكانت من الناحية الفنية أو ما تتطلبه من صفات اجتماعية — إلى الألعاب ذات القوانين المعقدة . حتى لا يختلط الأمر على التلميذ دفعة واحدة . ولا يفاجأ بالعمل الصعب . كما أن أهم ما يمتاز به الطفل الفردية فهو لا يدرك معنى العمل للجماعة أو روح الجماعة ولذا يتحتم أن يكون تدريبه عليها فى خطوات .

ثالثا — مساعدة التلميذ المتأخر رياضيا حتى يشعر بالثقة فى نفسه وتنمو كفايته ويشترك فى الألعاب دون خوف أو وجل .

رابعا — حالة المدارس من حيث كثرة عدد التلاميذ فى الفصل الواحد وقلة الملاعب وضيقها . وندرة الأدوات . فالألعاب المختارة لا تحتاج إلى ملاعب كبيرة ولا تتطلب إلا أدوات قليلة أو أدوات يسهل على المدرسة أن تعملها بنفسها — كما أنها ألعاب يصح أن يشترك فيها القليل أو الكثير من التلاميذ .

خامسا — ضرورة نشر الألعاب الرياضية المصرية . فوضعنا لها بابا خاصا ورتبنا قواعدها واحتفظنا بأسمائها العامية المتداولة حتى لا تفقد صبغتها القومية

المؤلفان

محمد على حافظ   فرحات محمد مرزوق

الألعاب

تسير الألعاب وفقا لأصول التربية وطرقها فى تنوعها وتباين قواعدها واختلاف أساليبها بين السهل البسيط والصعب المعقد ، وتتمشى مع طرق التربية حيث يبدأ العمل بالسهل و يتدرج منه إلى الصعب ، و يتنوع الموضوع لإشباع الميل ، وتختلف الطريقة منعا للملل ، وتتغير الأساليب زيادة فى الشوق ، وفى كل ذلك تتفق فى مبادئها مع ما ترمى إليه التربية. فالغرض من دروس الألعاب هو التربية بمعناها الكامل . ولذا حتمنا على المدرس أن يختار منها ما يناسب سن التلاميذ ومقدرتهم. وأن يضع خطته متبعا مراحل نمو الطفل تتدرج الألعاب فى صعوبتها مبتدئة بالألعاب الفردية للصغار إلى الألعاب الجمعية للكبار .

والمدرس هو الأخ الأكبر يراقب اللاعبين ليرشدهم ، و يبث الخلق الكريم فيهم ، و يشترك معهم فى اللعب ، فيكون مثلا لهم فى مراعاة النظام واحترام القانون والعدل . و يظهر شوقه للعبهم واهتمامه بحركاتهم فيؤثر فى روحهم و يزيد من نشاطهم .

تحضير دروس الألعاب :

يحضر درس الألعاب كتحضير باقى المواد الدراسية من حيث اختيار نوع الألعاب وطريقة اللعب والأدوات المستخدمة مع مراعاة قوة التلاميذ وفهمهم ومقدار تدربهم والجو ومدة الدرس . و يشمل الدرس عادة ألعابا قديمة وأخرى حديثة مع التغيير فى مدى المجهود . فدرس خاص بالألعاب مدته أربعون دقيقة يشمل الجرى والسباق ولعبة هادئة وأخرى بسيطة وثالثة من ألعاب الكرة مع تعاقب هذه الأنواع من حيث هدوئها وحركتها وسرعتها و بطئها. ومن هنا قسمت الألعاب إلى الأنواع الآتية :

(١) ألعاب هادئة — يقوم بها الطفل وحده أو مع أقرانه فى جو ساكن قليل الحركة ومكان محدود. وأغلب ما تكون أغراضها للتفكير والتخمين ، أو لإراحة الفرد بعد الإجهاد البدنى والتعب ، أو بقصد التنويع فى الطريقة والموضوع .

(٢) ألعاب بسيطة — ترجع سهولتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد، ويهتم فيها الطفل بقوته دون أن يدرك معنى المنافسة. وتعده إلى الألعاب المعقدة إعداداً يشمل النظام وسرعة التلبية واحترام قانون اللعبة وعمل التكوينات .

(٣) ألعاب المنافسة — وفيها تزداد قوة الطفل العصبية وما يتبعها من توافق في الحركات. فيستطيع لقف الكرة أو قذفها نحو هدف ما، وإظهار مجهوده الفردي لغرض ما ولصالح الجماعة التي ينتمي اليها .

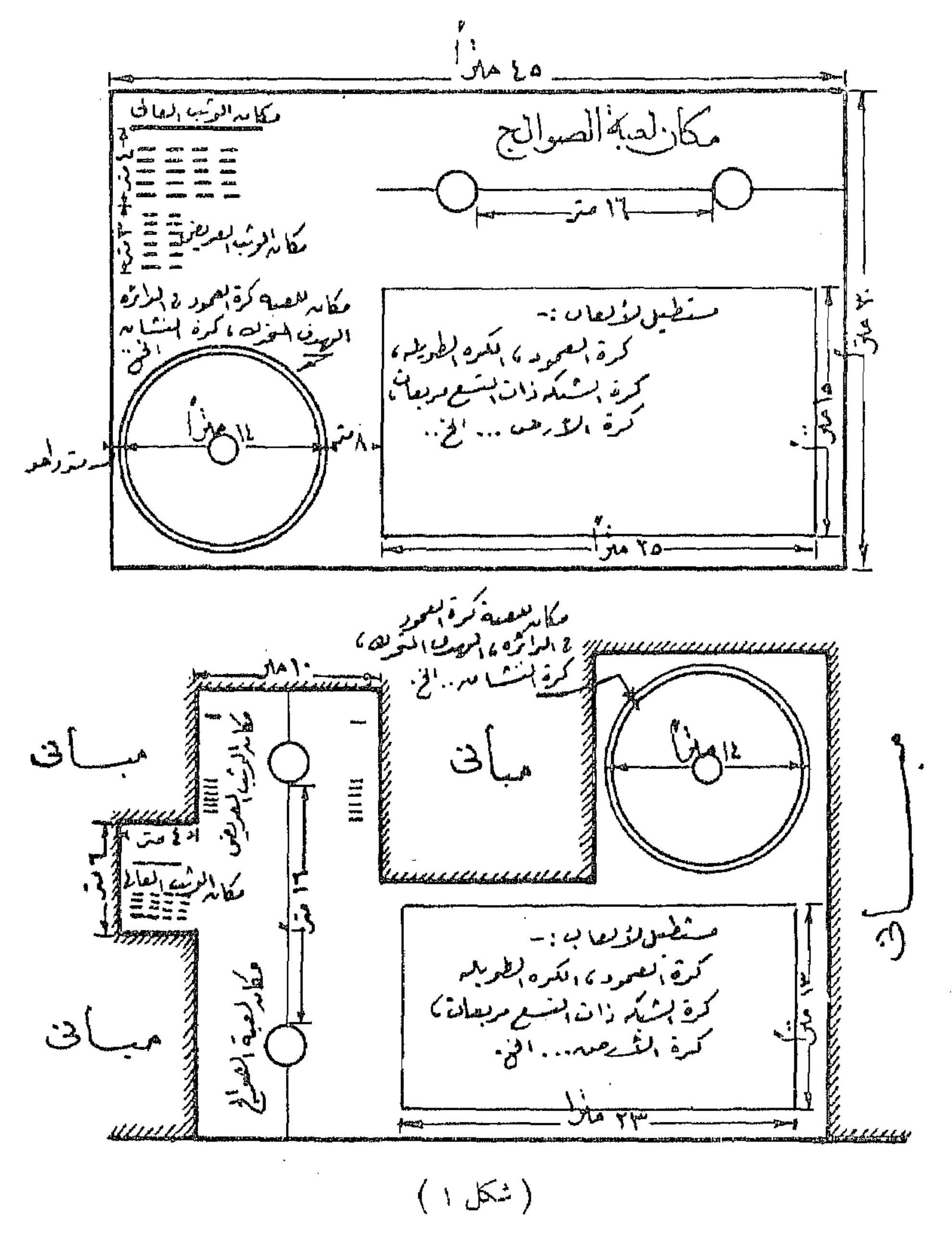
(٤) ألعاب جمعية — وفيها يتولى الطفل قيادة الجماعة، أو يكون واحداً من بين الجماعة يأتمر بأمر قائدها. فهو يقدر معنى الجماعة وما يتبعها من تعاون وطاعة. كما يقدر المهارة الفردية وقوى الأفراد ويضع الخطط المختلفة. وتمتاز هذه الألعاب بكثرة قوانينها وتباين أنواعها. ففيها ما يستخدم فيه اليدان، وفيها ما يستخدم فيه القدمان أو كلاهما معاً. كذلك فيها البسيط التمهيدي للألعاب الجمعية الكبيرة، حتى تمشي مع قدرة الطفل وميوله، وتتنوع وفقاً لذلك، وبذا تنمو عنده تدريجياً روح الجماعة وروح العمل لمصلحتها والانتصار لها والغيرة على نجاحها دون الحاجة إلى إشراف المدرس . وفي الوقت نفسه يكتسب مهارة الانتقال في الملعب، والتحكم على الكرة ووضع الخطط لإصابة الهدف .

وقوانين هذه الألعاب ليست ثابتة، بل يستطيع أن يغير فيها المدرس ويبدل وفقاً لظروف الدرس. فمساحة الملعب تقل أو تزيد، وعدد اللاعبين يزداد أو ينقص في الفريق، وقواعد اللعبة تزداد تعقيداً أو بساطة .

الاستعداد للدرس :

إن إعداد الملاعب وتجهيز الأدوات من أهم وسائل التشويق للدروس. فالملعب يجب أن يكون نظيفاً خالياً من التراب والقاذورات والحصى والحجارة. وأن يتعهد بالرش كل يوم عقب الانتهاء من الدراسة. ويحسن أن يكون لدرس الألعاب مكان

خاص فى فناء المدرسة، يغطى بطبقة من الرمل النظيف الناعم أو يزرع بالحشيش الأخضر، حتى يسهل الجلوس والرقود عليه، ويمكن أن يرسم عليه بالجير مستطيل كبير يقسم إلى أربعة أقسام داخل كل قسم منها دائرة كبيرة حتى يسهل وضع فرق كثيرة فى أقسامه واستخدامه لأكثر من لعبة واحدة .



(شكل ١)

أما الأدوات فالواجب أن تحرص المدرسة على أن يكون بها الكثير منها . ففضلا عن أنها تجعل التدريب سائرا بطريقة متدرجة فانها تبعث التلاميذ على العمل، وتبث

ثم الحماس له . و بعض هذه الأدوات رخيص الثمن تستطيع المدرسة أن تقوم بصنعه أو أن يعده التلاميذ فى منازلهم . وأهم الأدوات المستخدمة هى :

	الكمية المطلوبة للفصل متوسط عدد تلاميذه ٣٢
أكياس حب (طول الكيس ١٢ سم وعرضه ٨ سم و بداخله فول جاف أو حب الفاصوليا)	٣٠
مضارب خشبية (طول المضرب ٦٠ سم وسمكه ٤سم × ٣ سم ليكون بيضاويا)	٦
مضارب خشبية مسطحة (طول يدها ١٢سم وقطرها الدائرى ٢٠سم)	٦
صوالج خشبية (طول الواحد ٧٠سم وله قاعدة يرتكز عليها)...	١٦
قوائم خشبية (ارتفاع كل منها متر ونصف وعرض ٢٠ سم) ...	٨
كرات قدم	٤
كرات سلة	٤
كرات قماش (جوارب مستعملة محشوة بقطع من القماش. ويحسن أن تغير هذه من آن لآخر ويستبدل بها جديد)	١٠
كرات تنس مستعملة	١٠
أطواق (قطر دائرة الطوق نصف متر تقريبا وسمك الإطار ١ سم)	١٢
شرائط ملونة (طول الشريط نحو متر ونصف محاك طرفاه بعضهما ببعض حتى يلبسه التلميذ فوق كتف وتحت أبط الكتف الآخر	١ (من كل لون) أزرق . أصفر أحمر . أخضر

طريقة الجماعات :

المباراة سبيل رقى الجماعات . إذ أنها تبعث على شحذ القوى . وتشجع على المثابرة والعمل المتواصل . وتدفع إلى اهتمام الفرد بكيانه وصحته وازدياد قدرته ومضاعفة مجهوده الجثمانى والعقلى . وهى مقياس لعمله ومظهر لعواطفه .

ولذا وجب أن يدرب الأطفال على المباراة منذ الصغر ، فيعودوا اتقان ما يكلفون به من أعمال بسيطة ، ويلقنوا دائما المبادئ العالية للعب من حيث حفظ النظام واحترام القانون والطاعة وضبط الشعور . والغرض من المباراة أن يبذل الفرد أقصى جهده لخدمة الجماعة وليس الكسب والتفوق فقط . وفى دروس الألعاب فرصة كبيرة لتدريب الطفل على الصفات التى يتطلبها المجتمع . فهى تنمى فيه الشعور بالواجب وتقدير المسؤولية ، وتعوّده العمل وسط الجماعة والتعاون وضبط النفس ، وتبث فيه حب التقدم .

وطريقة المباراة أن يقسم المدرس تلاميذ فرقته إلى جماعات تتناسب فيها قوى التلاميذ وأعمارهم وأطوالهم ، ويميز كل جماعة باسم أو لون خاص حتى يشعر الطفل بانتمائه إليها واندماجه فيها .

وتحتاج هذه الطريقة إلى رئيس أو قائد ينتخبه كبار التلاميذ من بينهم . أما مع الصغار فيختاره المدرس بنفسه . ويشجع المدرس الصغار على سرعة التلبية والاستعداد للعمل وحفظ النظام . وتمنح الدرجات أو النقط على ذلك ، حتى إذا ما انتقل للسن الكبيرة تمنح الدرجات على الروح الرياضية العالية وعلى المهارة والاتقان والسرعة ، حيث يكون لكل لاعب مكانه فى الملعب ودوره الخاص الذى يلعبه .

الشروط الصحية للألعاب :

تعوق الملابس العادية الطفل عن الحركة نظرا لثقلها وضيقها ، وتمنع عن جسمه الهواء ولذا يجب أن يكون لكل طفل ملابس خاصة بألعابه مكوّنة من حذاء من المطاط وقميص وبنطلون قصير ، وتكون هذه خفيفة واسعة سهلة الغسيل والتنظيف .

ويحسن أن يكون بالمدرسة، فى مكان قريب من الملعب، دواليب كبيرة ذات عيون غطاؤها من السلك حتى يدخلها الهواء، ويخصص لكل تلميذ عين من هذه العيون يضع فيها ملابسه . وإذا ما تعود التلاميذ خلع ملابسهم العادية، ولبس ملابس الألعاب بنظام ثابت، فان هذه العملية لا تستغرق أكثر من خمس دقائق فى أول الدرس وخمس فى نهايته وهى جديرة بالاعتبار لما فيها من تعويد التلاميذ الحياة الصحية .

وتساعد بعض المدارس التلميذ على الاستحمام بالماء الفاتر ثم البارد لإزالة الأوساخ والعرق وتنشيط البشرة بعد الدرس. بينما ينقص البعض هذا الاستعداد الكامل فتستعيض عنه بغسل الأيدى والأوجه والأرجل قبل الرجوع لحجرة الدراسة . على أن يكون الاغتسال فى الحالتين سريعا حتى لا يتعرض التلميذ للبرد .

ويشترط فى دروس الألعاب لصغار التلاميذ أن تكون قصيرة، يتراوح طولها بين عشرين وثلاثين دقيقة. أما للكبار فبين الأربعين والستين دقيقة. وأن يكون هناك ثلاثة دروس على الأقل فى الأسبوع للمدارس الأولية والابتدائية ودرسان للمدارس الثانوية (عدا حصص التمرينات البدنية والسباحة) .

كما يشترط ألا يكون الدرس عقب مدة اجهاد عقلى طويلة ، لأن ذلك ينهك القوى ويضعف الشوق للحركة . وألا يعطى الدرس والأطفال جياع . وأن تمر ساعتان على الأقل على آخر وجبة أكلها الطفل .

القسم الأوّل

ألعـاب هادئة

ألعاب هادئة

١ — اشغل الفراغ

يجلس اللاعبون على كراسى موضوعة فى شكل دائرة ، و يترك كرسى واحد غير مشغول ، و ينتخب أى لاعب للوقوف فى وسط الدائرة .

عند سماع الأشارة بالبدء يتحرك اللاعبون يمينا أو يسارا حسب الاتجاه المتفق عليه، و يشغ ن الكرسى واحداً بعد الآخر . و يحاول اللاعب الواقف فى الوسط أن يسبقهم أثناء تحركهم جانبا للجلوس على الكرسى الخالى . و إذا تمكن من ذلك يأخذ مكانه فى الوسط اللاعب الذى تسبب فى ذلك بسبب بطئه فى الانتقال من كرسيه للكرسى المجاور له .

٢ — الكرة الموسيقية

يجلس اللاعبون على كراسى فى دائرة . وتعطى كرة قدم لأى لاعب منهم ليبدأ بها اللعب . و يستعمل حاكٍ لهذه اللعبة .

يدور الحاكى وتنتقل الكرة من يدى لاعب لآخر فى الدائرة . و يوقف المدرس الحاكى فى أى وقت يشاء فيوقف بذلك نقل الكرة أيضا . واللاعب الذى تكون معه الكرة عند إيقاف الحاكى يعد خارجا . وتستمر اللعبة بدونه . وهكذا يخرج اللاعبون واحد بعد آخر حتى يتبقى لاعب واحد فى النهاية فيكون هو الفائز .

ملاحظة :

إذا لم يوجد حاكٍ يستطيع المدرس أن يأمر بالبدء . فتمرر الكرة بين اللاعبين حتى يسمعوا إشارته (بالتصفيق أو الصفير) . فيوقف اللعب توا ومن تكون معه الكرة يعد خارجا .

٣ — الأسئلة المضادة

يجلس اللاعبون فى الفرقة مواجهين بعضهم بعضا فى صفين ، كل لاعب وأمامه زميله . و ينتخب لاعب منهم ليقف و يمر بين الصفين ، و يلقى سؤالا على لاعب ما بقصد أن يجيبه زميله فى الصف المقابل. أى أن إجابة الأسئلة تكون من غير الموجه له السؤال. فإذا أجاب لاعب على سؤال موجه له مباشرة أو فشل زميله فى الإجابة عليه فإنه يغير مكانه مع اللاعب المؤقت أو توقع عليه غرامة أو عقوبة . ويحسن أن يكون لاعب الوسط سريعا فى أسئلته وأن ينوعها .

و يجوز أن توجه الأسئلة فى المواد التى يدرسها التلاميذ كعواصم البلاد أو أسماء الجبال أو القواد .

٤ — ذيل الحمار

يجلس الأولاد على مقاعدهم . و يرسم المدرس على السبورة رسما تخطيطيا لحمار بدون ذيل و يُختار ولد تغمى عيناه بمنديل ، وتعطى له قطعة من الورق طويلة أو من القماش ودبوس رسم. و يأمره المدرس بالتقدم لوضع ذيل الحمار. ثم يكرر ذلك مع عدة لاعبين بنفس الطريقة .

واللاعب الذى يضع الذيل فى مكانه الحقيقى أو قريبا منه تعطى له جائزة .

٥ — ابحث عن الحلقة

اللاعبون :

يجلس اللاعبون فى دائرة ممسكين خيطا أو حبلا طويلا معقودا من الطرفين وموضوعا فيه حلقة أو عجلة صغيرة مثقوبة أو قطعة نقود ذات ثقب . و ينتخب لاعب منهم ليقف فى وسط الدائرة .

طريقة اللعب :

يمرر اللاعبون الحلقة بسرعة من لاعب لآخر خفية أى بدون أن يراها لاعب الوسط . ويحاول هو معرفة مكانها وخاصة لأن اللاعبين يجتهدون فى خداعه بتمرير أيديهم على الخيط من جهة لأخرى كأنهم ينقلون الحلقة من يد لأخرى أو من لاعب لآخر. فإذا عرف لاعب الوسط مكان الحلقة فإنه يضع يده توا على اليد الممسكة بالحلقة فإن نجح غيّر مكانه مع هذا اللاعب .

٦ — سباق دحرجة الكرة

اللاعبون :

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين ، وتجلس كل مجموعة منهما على مقعد طويل أو يجلس كل تلميذ على كرسى فى صف واحد ، ويجلس الفريق الآخر بنفس الطريقة مواجها الفريق الأول. ويمد الجميع أرجلهم أماما متلاصقة .

الأدوات :

كرة قدم أو كرة سلة لكل فريق .

طريقة اللعب :

توضع الكرة على رجل اللاعب الأول من كل فريق . وعند سماع الإشارة بالبدء تنقل الكرة على الأرجل من لاعب لآخر حتى تصل إلى آخر لاعب . ثم تعاد ثانية بنفس الطريقة حتى تصل الكرة إلى اللاعب الأول فيمسكها ويجرى بها إلى وسط الفرقة. والفريق الفائز هو الذى يتم الدورة فى نقل الكرة ذهابا وإيابا قبل الفريق الآخر .

شروط اللعب :

(١) لا يجوز مسك الكرة باليدين أثناء انتقالها على الرجلين .

(٢) إذا وقعت الكرة على الأرض فتعاد دحرجتها على الأرجل من أول الصف .

٧ — وحش . طير . أو سمك

يجلس اللاعبون فى دائرة . و يقف أو يجلس لاعب منهم فى وسط الدائرة ومعه كرة صغيرة من القماش أو كيس حب أو منديل معقود .

طريقة اللعب :

يرمى لاعب الوسط الكرة أو المنديل على أى لاعب حول الدائرة مناديا بسرعة " وحش " أو " طير " أو " سمك " و يبدأ فى العد من واحد إلى عشرة . وعلى الذى ضرب بالكرة أو المنديل أن يذكر اسما للنوع المطلوب (لوحش أو طير أو سمك) قبل أن ينتهى لاعب الوسط من العد إلى عشرة ، و إذا فشل اللاعب فى ذلك يغير مكانه مع لاعب الوسط وتعاد اللعبة . و إذا نجح اللاعب فإن الرامى يعيد اللعبة بضرب لاعب آخر . ولا يجوز تكرار اسم حيوان أو طائر أو سمك أكثر من مرة .

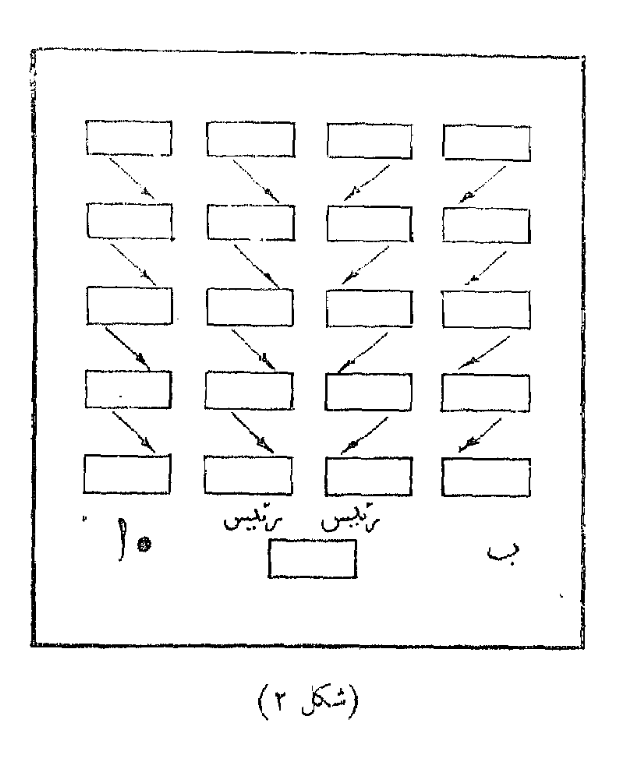
٨ — خبئ الشيء

يخرج أحد التلاميذ من الفصل . وفى أثناء غيابه يخبئ الآخرون أى شيء معهم كمنديل أو خلافه يتفق عليه مع اللاعب قبل خروجه . ثم ينادى عليه ليدخل الفصل و يبدأ محاولته فى معرفة مكان هذا الشيء المخبأ مستدلا بصوت التلاميذ . إذ بينما هو يبحث عن الشيء المخبأ يغنى أو ينشد الآخرون بصوت عال كلما اقترب من الشيء المخفى و بصوت خافت كلما ابتعد عنه .

٩ — " بم "

يجلس اللاعبون فى دائرة . و يبدأ أحدهم العد "واحد" والذى يليه " اثنين " وهكذا حتى يصل إلى الرقم "سبعة" فلا يذكره اللاعب الذى عليه الدور بل ينطق بلفظة " بم ". و يستمر اللاعب التالى بذكر " ثمانية " وهكذا حتى يصل الرقم إلى مضاعفات " سبعة " كأربعة عشر وواحد وعشرين وثمانية وعشرين الخ ، أو أى عدد فيه رقم سبعة فيستبدل به لفظة " بم ". فإذا أخطأ لاعب بأن ذكر رقما بدلا من " بم " أو نادى برقم خطأ ، توقع عليه غرامة أو يخرج من اللعب . و يبدأ اللعب من جديد باللاعب التالى له .

١٠ — الأيدى لأعلى والأيدى لأسفل



(شكل ٢)

المكان :

حجرة الدراسة .

الأدوات :

كرة من الورق العادى أو المقوى صغيرة الحجم بحيث يمكن إخفاؤها فى اليد وهى مقفلة .

اللاعبون :

فرقتان متساويتان فى العدد ويجلس كل فريق فى قاطرتين على المقاعد مواجهين بعضهما بعضا . ويقف رئيس كل فريق أمام فريقه .

طريقة اللعب :

يأخذ لاعب من أحد الفريقين الكرة فى يده . وعند سماع الإشارة من رئيس الفريق المضاد بالبدء تمرر الكرة بسرعة من لاعب لآخر . ويحاول اللاعبون أن

يخدعوا الفريق المضاد بعمل تمريرات وهمية للكرة حتى لا يعرفون مكانها . بينما يحاول رئيس ولاعبو الفريق المضاد أن يتتبعوا سير الكرة بدون أن يتركوا مقاعدهم . وبعد تمرير الكرة عدة مرات ينادى رئيس الفريق المضاد ثانية " الأيدى عاليا " وهنا يقف تمرير الكرة وترفع الأيدى عاليا فوق الرأس وهى مقفلة . ثم ينادى الرئيس " الأيدى لأسفل " فتنزل الأيدى بخفة وتوضع على الأدراج أمام كل لاعب بحيث تكون الأيدى مواجهة لأسفل ومتباعدة . فيختار رئيس الفريق المضاد أحد لاعبيه ليعين مكان الكرة ولا يسمح لغيره بالكلام . وعلى اللاعب المختار أن يقول " الكرة تحت يد فلان اليمنى أو اليسرى " . فيرفع اللاعب المسمى يده اليسرى أو اليمنى . وإذا كان التخمين خطأ يضع يده فى جيبه ولا يسمح بالكلام بعد ذلك . وكذلك لا يحرك أى لاعب من فريقه يده . وإذا وجدت الكرة فى اليد المرفوعة فيأخذ الفريق المضاد عددا من النقط مساويا لعدد الأيدى الموضوعة على الأدراج . وإذا فشل اللاعب فى أن يعرف مكان الكرة يعين رئيس الفريق المضاد لاعبا آخر من فريقه للبحث عنها . وهكذا حتى توجد الكرة فيأخذها الفريق المضاد . وتعاد اللعبة بنفس الطريقة .

والفريق الذى يحوز على ٣٠٠ نقطة يعد فائزا وإذا تكلم لاعب بدون إذن فإن فريقه يخسر ١٠ نقط .

١١ — القرون

يجلس التلاميذ على المقاعد ويضعون أيديهم على ركبهم أو على الأدراج .

ويقف المدرس أو رئيس الفرقة ويسمى حيوانا ما بأن قرنيه لأعلى مشيرا بيديه ، كأن يقول " قرنا البقرة لأعلى " ويرفع أصابعه مشيرا على الاتجاه . فيقلده التلاميذ بأن يرفعوا أيديهم بنفس الطريقة .

أما إذا نادى على حيوان ليس له قرون كالقط أو الفأر مثلا رافعا يديه وقلده أحد التلاميذ فإنه يعد خارجا .

١٢ — سباق الفول

الأدوات :

يوضع لكل فريق إناءان أحدهما على خط البداية والآخر عند خط النهاية . ويوضع فى الإناء الأول فول سودانى ويترك الإناء الآخر فارغا .

اللاعبون :

عدة فرق متساوية العدد . وعدد كل فريق من ٣ إلى ٥ لاعبين يقفون فى قاطرات كل لاعب خلف الآخر فى ناحية من الغرفة . ويقف لاعبان فى الناحية الأخرى من الغرفة ليكونا حكمين . ويوضع حبل أو خيط بعرض الغرفة ينتهى عنده اللاعبون .

طريقة اللعب :

عند بدء السباق يضع اللاعب الأول من كل فريق يده فى الإناء الذى به الفول، ويغرف أكبر عدد ممكن منه على ظهر يده، ويجرى للإناء الفارغ فى الناحية الأخرى من الغرفة ويضعه فيه . ثم يعود إلى خط البداية ويلمس اللاعب الثانى . فيكرر هذا ما عمله اللاعب الأول تماما . وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره .

وتنتهى اللعبة بفوز الفريق الذى يضع أكبر عدد من الفول فى الإناء عند خط النهاية . وإذا سقط بعض الفول على الأرض أثناء نقله على ظهر اليد أو سقط خارج الإناء الفارغ فلا يسمح بالتقاطه ثانية .

١٣ — الإشارة بالعين

تحتاج هذه اللعبة إلى عدد فردى من اللاعبين . وتوضع كراسى فى شكل دائرة بعدد نصفهم . ويزاد عليها كرسى واحد للاعب الزائد .

ويجلس نصف اللاعبين على الكراسى ويقف خلف كل كرسى لاعب أيضا ويسمى الحارس . ويواجه الجميع الداخل . ويقف اللاعب الزائد خلف كرسيه أيضا ويترك هذا الكرسى غير مشغول .

طريقة اللعب :

يشير اللاعب الزائد بعينه لأى لاعب جالس على كرسى فى الدائرة . فيحاول الأخير ترك كرسيه قبل أن يلمسه حارسه و يجلس على الكرسى الخالى ، ولا يجوز له الانتقال إذا لمسه حارسه .

شروط اللعب :

(١) لا يجوز للحارس وضع يديه على كتفى زميله طول الوقت بل تبقى اليدان موضوعتين جانبا .

(٢) لا يجوز للحارس الجرى حول الكرسى بل يجب عليه الوقوف خلف كرسيه .

(٣) يجوز استعمال الرأس بدلا من العين فى الإشارة وذلك بثنى الرقبة أماما .

(٤) إذا تمكن لاعب جالس من الهروب والجلوس على الكرسى الخالى فيأخذ حارسه مكان اللاعب الزائد الأصلى و يستمر اللعب .

١٤ — من البادئ ؟

يجلس التلاميذ فى دائرة ، و يشرح المدرّس اللعبة قائلا : ان أحد التلاميذ ويسمى " الماسك " سيخرج من الدائرة ، و يقف بعيدا موليا ظهره للفصل . ثم يبدأ أحد الجالسين حركة ما بيديه أو قدميه ، كالتصفيق فالضرب باليدين على الفخذين ثم الضرب بالقدمين على الأرض وما شابه ذلك من الحركات البسيطة . فيقلده باقى التلاميذ توا خلسة أى دون الالتفات إليه . ثم يأتى " الماسك " و يحاول معرفة التلميذ المتفق عليه ليبدأ الحركات . فأذا عرفه حل محله وخرج الثانى وهكذا .

ثم يبدأ اللعب بإخراج تلميذ ، ويتفقون بعد ابتعاده على بادئ الحركات ويقلدونه . ثم يحضر الماسك ويقف داخل الدائرة ، ويحاول معرفة بادئ الحركات فى أثناء قيام كل الفصل بالحركات . وعلى البادئ أن ينتهز فرصة عدم التفات الماسك اليه ويغير الحركة .

وتنجح اللعبة إذا غير البادئ حركاته بسرعة من آن لآخر ، وإذا لم يوجه التلاميذ نظرهم إليه مباشرة .

١٥ — أمسك العصا

يجلس التلاميذ فى دائرة . ويقف اثنان منهم فى وسطها على بعد مترين من بعضهما ، ويمسك كل منهما عصا عموديا ، بحيث يكون طرفها الأسفل مستندا على الأرض . وعندما يبدأ المدرس اللعب بالصفارة ، يترك كل منهما عصاه مستقيمة ، ويجرى بسرعة نحو العصا المقابلة لمسكها قبل أن تقع على الأرض ، فإذا فشل أحدهما فى مسك عصا الثانى ووقعت على الأرض قبل وصوله لها ، عد مغلوبا وحل محله غيره من الجالسين .

١٦ — حديقة الحيوان

يختار المدرّس أسماء بضع حيوانات وطيور ، ويأتى بقطع صغيرة من الورق ، يكتب على كل قطعة منها اسم حيوان أو طائر ، ويكتب على ورقة ثانية اسم أليف هذا الحيوان أو الطائر . فمثلا يكتب على ورقة " دجاجة " وعلى أخرى " ديك " وعلى ورقة " ثور " وأخرى " بقرة " وهكذا . ثم يخلط الأوراق ويوزعها على التلاميذ بدون ترتيب ، وبشرط ألا يذكر أى واحد منهم الاسم المكتوب فى ورقته . وعند بدء اللعب بالصفارة يقلد كل تلميذ صوت الحيوان أو الطائر الذى بيده ، ويحاول معرفة أليفه من بين الأصوات . وهكذا يحدث التلاميذ أصوات الحيوانات والطيور حتى يتعرف كل على أليفه .

١٧ — المدرّس يقول

يجلس أو يقف التلاميذ فى قاطرات . و يقف المدرّس أمامهم ، و ينـادى عليهم بعض النداءات للقيام بتمرينات أو حركات مختلفة فى أماكنهم . و يطلب من التلاميذ أداء هذه الحركات إذا ذكر العبارة ”المدرس يقول“ قبل النداء على التمرين أو الحركة . فمثلا ينادى عليهم ”المدرس يقول ... ... الذراعان ... ... ثنى“ فيؤدى التلاميـذ حركة ثنى الذراعين . أما إذا نادى عليهم ... ”الذراعان أسفل ... ... مدّ“ بدون ذكر عبارة ”المدرس يقول“ فيبقى التلاميذ بدون حركة . وهكذا يستمر المدرس فى إلقاء أوامر يذكر فى بعضها العبارة المصطلحة و يحذفها فى البعض الآخر .

والتلميذ الذى يؤدى حركة فى غير مناسبة يعد خارجا وتستمر اللعبة .

١٨ — الأمثال

يجلس التلاميذ فى دائرة . و يشرح المدرس اللعبة قائلا أنه سيخرج واحد منهم بعيدا . و يُختار مثل من الأمثال المعروفة، و يقسم الفصل إلى أقسام بعدد الكلمات الموجودة فى المثل . ثم يحضر التلميذ . وعندما يصفر المدرس يذكر كل تلميـذ فى القسم الكلمة التى من نصيبه بصوت عال ، و بحيث يقول الفصل كله دفعـة واحدة الكلمات التى تحوى المثل . وعلى التلميذ معرفة المثل المختار .

و يبدأ اللعب بإخراج تلميذ. و يتفق المدرس مع الفصل على مثل من الأمثال مثل ”من جد وجد“ فيقسم الفصل إلى ثلاثة أقسام : القسم الأوّل يذكر كلمة ”من “، والقسم الثانى كلمة ”جد “، والثالث ”وجد“ . و ينادى على التلميذ بالحضور . ثم يصفر المدرس فينادى التلاميذ بكلماتهم دفعـة واحدة . فإن نجح التلميذ فى معرفة المثل ، صفق له الباقون ، وخرج آخر بدلا منـه . و إن فشل صفر المدرس ثانية حتى ينادى الفصل ثانية وهكذا . و يعد فاشلا بعـد ثلاث محاولات .

١٩ — نمرة التليفون

يختار المدرس عشرين تلميذا أو أقل . و يقسمهم فريقين بالتساوى — الفريق الأحمر والفريق الأزرق — و يعطى كل تلميذ فى الفريق ورقة مكتوب عليها رقم من الأرقام ، من صفر إلى تسعة ، و بالمثل فى الفريق الآخر . ثم يقف الفريقان متقابلين بترتيب الأرقام :

٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩

٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩

وعند ما ينادى المدرس نمرة التليفون ، يخرج كل تلميذ نودى رقمه ، و يضع نفسه بحيث يكون ترتيب التلاميذ مشابها لترتيب أرقام النمـرة ، والفريق الذى يكوّن النمرة أوّلا يعد فائزا .

مثال ذلك : ينادى المدرس " أريد نمرة ٦١٥٩٣ ، فيخرج كل رقم بسرعة من الفريقين ، و يقف بحيث تقرأ الأرقام متراصة كنمرة التليفون . و يقف الباقون من الفريقين بعيدا .

٢٠ — البائع المتجوّل

يجلس التلاميذ فى أربعة صفوف . ويختار المدرس تلميذين أحدهما "البائع" والثانى يمثل الحيوانات أو الطيور التى يبيعها . ويتفق البائع وزميله سرا على الصنف الذى سيباع . ثم يسيران بين الصفوف و يقفان أمام أحد التلاميذ . ثم يسأل البائع : "هل تريد أن تشترى خروفا" وهنا يقلد التلميذ الذى يمثل الحيوان صوت الخروف ، فاذا ضحك الشارى أو ابتسم عد مغلوبا ، وحل محل الحيوان . و يتفقان من جديد على حيوان آخر أو طير . وتستمر اللعبة بنفس الطريقة . أما إذا لم يبتسم الشارى أو يضحك فإن البائع يساومه فى الثمن ، و يصف له محاسنه ، حتى يبتسم . فإن لم يفعل ذلك وكانت إجاباته كلها جدية صفق له الجميع وأخذ مكان البائع .

٢١ — أنا ! !

يجلس التلاميذ فى دائرة . ويخرج أحدهم ليمشى حولها ، ثم يقف أمام تلميذ يختاره ، ويسأله : " هل رأيت صاحبى " فيجيب الثانى : لا أدرى من هو — صفه . فيقول الأول : " يلبس صاحبى سترة رمادية ورباط رقبة أزرق " وهى أوصاف أحد التلاميذ الجالسين . وهنا يقف صاحب هذه الأشياء توا مناديا " أنا " فيرد التلميذ " تشرفنا " . أما إذا لم يعرف نفسه فى الحال احتسبت ضده نقطة . وينتقل السائل لآخر ، ويصف تلميذا بأوصاف غير الأولى مثل "صاحبى قصير ، ولونه أسمر ، وبجيبه الخارجى قلم ، أو يلبس صاحبى سروالا طويلا أسود اللون ، وحذاء أسود لامعا ، وعلى يمينه زميل يلبس حذاء بنى اللون " . وهكذا .

٢٢ — القطار

يسمى المدرس كل تلميذ فى الفصل باسم بلدة كبيرة أو عاصمة فى القطر المصرى . ثم يقول : سيغادر قطار القاهرة إلى بلدة الإسكندرية . فعلى ركاب كل مدينة يمر بها التقدم أماما بترتيب المحطات . وهنا يتقدم التلميذ المسمى " بنها " ويقف بعده " طنطا " ثم " كفر الزيات " وهكذا وإذا تأخر تلميذ أو وقف فى مكان غير مكانه احتسبت ضده نقطة . وتستمر اللعبة بتغيير اتجاه القطارات .

٢٣ — الجهات الأصلية والفرعية

يقسم المدرس الفصل إلى ثمان جماعات . ويعطى لكل جماعة اسم جهة من الجهات الأصلية أو الفرعية . نتكون احداها الشمال وأخرى الجنوب وثالثة الشمال الشرقى وهكذا . ثم يقص المدرس على تلاميذه قصة تحوى الجهات كلها ، وفى كل مرة يذكر اسم جهة تقف الجماعة المسماة بها فى قاطرة ، وتتجه نحو الجهة المذكورة على الطبيعة . فمثلا يقول المدرس : ترك لى والدى قطعة كبيرة من الأرض ، تطل على شارعين أحدهما فى الجهة الشمالية (فتقف جماعة الشمال وتتجه

نحو الشمال) . والثانى فى الجهة الشرقية (فتقف جماعة الشرق وتتجه نحوه) . وأردت أن أبنى عليها بيتا خاليا من جهاته الأربعة الأصلية (فتقف جماعات الشمال والجنوب والشرق والغرب وتتجه فى اتجاهاتها) ويستمر فى القصة معطيا مواقع الغرف المختلفة . فاذا تأخرت جماعة عن الوقوف ، أو أخطأت فى الاتجاه ، احتسبت ضدها نقطة .

٢٤ — سباق علبة الثقاب

يقسم الفصل إلى فريقين متساويين وتقف كل فرقة فى قاطرة أو صف . ثم يعطى لكل دليل غطاء علبة ثقاب ليضع أنفه داخلها . وعند ابتداء اللعب يحاول الدليل ادخال الغطاء فى أنف اللاعب الذى يليه دون لمس الغطاء باليد مطلقا وهكذا من لاعب لآخر .

والفريق الذى ينتهى أولا يعد فائزا .

القسم الثانى

ألعاب بسيطة

ألعاب بسيطة

٢٥ — هنا وهناك وفى كل مكان

يجرى الأولاد فى أى مكان بالملعب . وعند سماع صفارة المدرس يقف كل ولد فى مكانه .

وعند مايشير المدرس بإصبعه إلى ناحية مايجرى الأولاد جميعهم إليها . وهكذا يتبعون أصبعه طول الوقت و إذا أشار لأعلى يقفون ولأسفل يجلسون .

وللتغيير فى اللعبة يمكن عكسها بحيث إذا أشار المدرس لناحية مايجرى الأولاد للناحية المضادة و إذا أشار لأعلى يجلسون ولأسفل يقفون .

٢٦ — الحيوانات

اللاعبون :

أربع فرق عدد كل منها من ٥ إلى ١٠ لاعبين يجلسون على الأرض و يعطى لكل فريق اسم مثل الأسد والنمر ... ...

طريقة اللعب :

عند ما ينادى المدرس اسم فريق يقف اللاعبون بسرعة ويجرون حول الملعب مقلدين صوت الحيوان الذى يمثلونه . وعند ماينادى اسم فريق آخر يجلس الفريق الأول و يقف الثانى وهكذا .

٢٧ — اتبع الدليل

اللاعبون :

من ١٠ إلى ٣٠ لاعبا . و ينتخب لاعب ماهر منهم ليكون دليلا و يقف الجميع خلف الدليل فى قاطرة .

طريقة اللعب :

يقلد اللاعبون الدليل فى كل شيء يعمله ، ويحاول الدليل أن يحرك القاطرة طوال الوقت . ويجب عليه أن يقوم بعمل تمرينات أو حركات صعبة كالتسلق والقفز فوق وتحت والوثب لمس أشياء عالية والوثب المعتاد والمشى خلفا والدوران كاملا أثناء المشى . وإذا فشل أى لاعب فى تقليد الدليل فى الحركات التى يقوم بها يخرج من اللعب ، ويقف خلف خط فى ناحية من الملعب وتوقع عليه غرامة فى نهاية اللعبة .

٢٨ — الأزهار والريح

يقسم التلاميذ أنفسهم إلى فريقين متساويين ، لكل منهما قسم خاص من الملعب وبينهما منطقة حياد . ويمثل أحد الفريقين الأزهار والآخر الريح .

وعند بدء اللعب يتفق الفريق الممثل للأزهار سرا على نوع منها كالورد أو الفل أو الياسمين ثم يتقدمون للأمام قريبا من مكان الريح . وفى نفس الوقت يقف اللاعبون الآخرون فى صف على استعداد للجرى ويخمنون اسم الزهرة المختارة وعند ما يسمع الأزهار الاسم المعنى الذى اختاروه يعودون جريا بقسمهم ويطاردهم الآخرون . وكل لاعب يمسك بالريح يعتبر أسيرا وينضم لفريق الريح . ويكرر الباقون اللعبة ثانية متخذين اسم زهرة أخرى .

٢٩ — هل رأيت صاحبي ؟

يقف اللاعبون فى دائرة ما عدا واحدا يمشى حولها من الخارج ثم يلمس لاعبا يختاره ويسأله : هل رأيت صاحبي؟ فيجيب اللاعب : ماذا يلبس ؟ فيصف الأول ملابس لاعب من الواقفين فى الدائرة " يلبس بدلة سوداء ورباط رقبة أحمر وحذاؤه أسود) ، وعلى المسئول أن يسمى اللاعب الذى ينطبق عليه الوصف ويطارده حول الدائرة ، ولذلك يجب أن يكون كل لاعب متيقظا حتى يعرف وصف ملابسه توا لأنه بعد تسميته عليه أن يجرى مباشرة حول الدائرة محاولا أن يعود لمكانه قبل أن يلمسه اللاعب المسئول ، فإذا لمس قبل عودته يصبح سائلا ويقف اللاعبان الآخران فى الدائرة .

٣٠ — الدوائر الموسيقية

الملعب :

دائرتان متداخلتان قطر الكبرى ٨ متر والصغرى ٧ متر .

اللاعبون :

يبلغ عدد اللاعبين من ٢٠ إلى ٣٠ لاعبا يقفون على محيطى الدائرتين بحيث يزيد عدد اللاعبين على محيط الدائرة الخارجة على عدد اللاعبين على محيط الدائرة الداخلة بواحد .

طريقة اللعب :

يقف اللاعبون فى الدائرة الداخلة متباعدين بمسافة قدرها متر بين اللاعب وجاره . وعند إشارة المدرس بالبدء يجرى لاعبو الدائرة الخارجة على محيطها فى اتجاه واحد ، وعند ما يعطى المدرس الإشارة يقف اللاعبون ، ويحاول كل لاعب فى هذه الدائرة أن يجد مكانا خلف لاعب من الدائرة الداخلة ، واللاعب الزائد الذى لم يجد له زميلا يقف خلفه تحتسب ضده نقطة ، ثم تعاد اللعبة مرات بنفس الطريقة .

ويمكن أن تعمل اللعبة مع الموسيقى ، وذلك بأن يبدأ جرى الأولاد فى الدائرة الخارجة مع بدء الموسيقى ، وعند إيقاف الموسيقى يبحث كل لاعب عن زميل يقف خلفه ، وفى هذه الحالة يستطيع المدرس جعل دور الموسيقى قصيرا أو طويلا .

كذلك يمكن السماح للدائرة الداخلة بالجرى فى اتجاه عكسى ، وعند إيقاف الموسيقى يقف كل واحد مكانه ويضع ذراعه فى ذراع زميل فى الدائرة الأخرى .

٣١ — حريق فوق الجبل

الملعب :

دائرتان متداخلتان نصف قطر الصغرى ٥ متر والكبرى ٦ متر تقريبا .

اللاعبون :

يقف اللاعبون مثنى مثنى على الدائرتين ، وبين كل زوجين مسافة ثلاثة أمتار تقريبا ، ويقف لاعب فى الوسط .

طريقة اللعب :

ينادى اللاعب الأوسط : "هناك حريق على الجبل" اجر ! اجر ! اجر ! وعند سماع آخر نداء يدور اللاعبون الذين على الدائرة الخارجة يمينا أو يسارا ، ويجرون حول الدائرة الداخلة حتى ينادى اللاعب " أطفئ الحريق " فيحاول كل واحد منهم ومعهم لاعب الوسط أن يجد زميلا له ، واللاعب الذى لاينجح فى إيجاد زميل يدخل وسط الدائرة وتبدأ اللعبة من جديد .

شروط اللعب :

(١) لا يجوز للاعبين دخول الدائرة الداخلة بل يكون جريهم حولها .

(٢) يغير اللاعبون الذين فى الدائرة الداخلة مع اللاعبين فى الدائرة الخارجة من آن لآخر عند ما تتكرر اللعبة .

٣٢ — الخيالة والخيل

الملعب :

دائرة نصف قطرها ١٠ متر .

اللاعبون :

فريقان : فريق منهما يمثل " الخيالة " والفريق الثانى يمثل "الخيل" ويقفون حول الدائرة مثنى مثنى بحيث يكون كل لاعبين متساويين فى الحجم تقريبا .

طريقة اللعب :

عند سماع الأمر "الخيالة استعد" يقفز كل خيال فوق ظهر زميله "الحصان" وعند سماع الصفارة ينزل كل " خيال " بسرعة ويجرى حول الدائرة فى الاتجاه الذى يعينه المدرس . وعند اعطاء الأمر " خيالة استعد " يحاول كل أن يجد " حصانا " ويقفز فوق ظهره ، والولد الأول الذى يركب فوق زميله يعد فائزا وتحتسب له نقطة ، ثم تغير الأماكن فى الدائرتين وتستمر اللعبة .

٣٣ — سباق العدد

اللاعبون :

يقف اللاعبون فى عدّة فرق متساوية فى قاطرات موازية بعضها بعضا، وتعطى أرقام مسلسلة للاعبين فى القاطرات من المقدّمة إلى المؤخرة .

طريقة اللعب :

عند ماينادى المدرس أى رقم يجرى اللاعبون الذين يحملون هذا الرقم فى كل قاطرة للأمام حتى يصلوا المقدّمة و يلفون حول اللاعب الأول، ثم حول القاطرة، كلها ثم يعودون إلى مكانهم الأصلى، و يحصل فريق اللاعب الذى يصل أولا على نقطة .

والفريق الذى يحوز على أكبر عدد من النقط يعد فائزا .

٣٤ — واحد واثنين

الملعب :

دائرة نصف قطرها ٨ متر

اللاعبون :

من ١٥ إلى ٢٠ لاعبا يقفون على محيط الدائرة مواجهين للداخل. و يقف لاعبان خارج هذه الدائرة أحدهما مطارد والآخر هارب .

طريقة اللعب :

عند الإشارة بالبدء يجرى المطارد خلف الهارب للمسه و يحاول الأخير الهرب بالجرى والمراوغة حول الدائرة أو داخلها حتى إذا ما وجد أنه سيمسك يقف أمام أى لاعب فى الدائرة . فإذا تمكن الهارب من ذلك يصبح هـذا اللاعب الأخير هاربا، و يجرى كما فعل الهارب الأول محاولا أن يجد مكانا له قبل أن يلمسه المطارد .

أما إذا لمس الهارب قبل أن يتخذ مكانا له فى الدائرة يصبح مطاردا . والمطارد الأصلى يقف أمام أى لاعب فى الدائرة .

٣٥ — أدر ظهرك

الملعب :

دائرتان متداخلتان نصف قطر الكبرى ٨ متر والصغرى ٧ متر تقريبا .

اللاعبون :

يبلغ عدد اللاعبين من ٢٠ إلى ٣٠ لاعبا يقفون على محيطى الدائرتين أزواجا مواجهين بعضهم بعضا وممسكين بأيديهم ممتدّة على طول الذراعين ، وعلى مسافة من ٣ إلى ٦ خطوات بين كل زوج . وتسمى المسافة التى بين اللاعبين وهما ممسكين بأيديهما " قاعدة الأمان " .

ويقف لاعبان خارج الدائرة أحدهما مطارد والآخر هارب .

طريقة اللعب :

يجرى المطارد خلف الهارب محاولا لمسه قبل أن يدخل بين يدى لاعبين ، حتى إذا مادخل بين اللاعبين وأعطى ظهره لأحدهما يصير هذا اللاعب الأخير هاربا ويأخذ الهارب الأول مكانه فى الدائرة . كذلك يستطيع الهارب عند وصوله قاعدة الأمان أن يضلل المطارد بأن يقف بين اللاعبين موليا جانبيه لهما حتى يبقى المطارد متحيرا فى أيهما سيكون الهارب ثم يدير ظهره بسرعة لأحد اللاعبين . أما إذا لمس الهارب قبل الوصول إلى الأمان يصير مطاردا .

٣٦ — القط

الملعب :

دائرة نصف قطرها ٥ متر .

اللاعبون :

يقف اللاعبون كلهم على محيط الدائرة ويرفع كل منهم ذراعا للأمام بحيث تكون الكف للأعلى ، ما عدا لاعبا واحدا يقف فى الدائرة .

طريقة اللعب :

عند الإشارة يحاول لاعب الدائرة الضرب على يد أحد اللاعبين الواقفين على محيط الدائرة بينما يعمل هؤلاء على إنزال أيديهم بسرعة إذا توقعوا ضربة من اللاعب .

شروط اللعب :

(١) يجرى اللاعب بسرعة داخل الدائرة ويضرب باليد اليسرى أو اليمنى ويراوغ اللاعبين حتى يتمكن من ضرب يد لاعب غير حذر .

(٢) يقلد لاعب الوسط القط فى صوته " نو " ، وينادى اللاعبون عليه " بس . بس " .

(٣) ترفع الذراع ثانية بعد إنزالها مباشرة .

(٤) يمكن إدخال أكثر من لاعب داخل الدائرة .

(٥) تعمل عدة دوائر إذا كان العدد كبيرا .

طريقة أخرى :

يقف اللاعبون فى صفين متواجهين بينهما مسافة قدرها متر تقريبا ويرفعون ذراعا أماما بعلو الكتف .

وينتخب أحد اللاعبين " القط " فيثنى رأسه لأسفل ويحنى ظهره حتى يكون نظره للأرض ويمشى ببطء بين الصفين .

ثم يحاول أى لاعب من الصفين لمسه على كتفه أثناء مروره ، فإذا أمكنه أن يعرف هذا اللاعب فإنه يغير معه وتستمر اللعبة .

٣٧ — مطاردة الحيوان

يرسم مربعان كبيران على طرفى الملعب ليمثلا "الحظائر" و يقف "الصياد" على جانب منهما و يقف باقى اللاعبين فى داخل "الحظيرة" القريبة منه. و يعطى لكلٍ اسم حيوان (قد تتكرر الأسماء إذا كان العدد كبيرا) ثم ينادى الصياد اسم نوع من الحيوان يختاره فيجرى اللاعبون الذين يحملون هذا الاسم من حظيرة لأخرى . و يحاول الصياد مسك أحدهم قبل الوصول فإن أفلح أخذ اللاعب الممسوك مكانه .

٣٨ — كرمب وكرات

الملعب :

خطان متوازيان بعرض الملعب بينهما مسافة ١٥ مترا .

اللاعبون :

يجلس اللاعبون فى منتصف الملعب بين الخطين فى صفين ظهرا لظهر والمسافة بينهما متر ونصف تقريبا ، و يسمى أحد الصفين "كرمب" والآخر "كرات".

طريقة اللعب :

ينادى المدرس أحد الإسمين ، و بمجرد ذكره يجرى اللاعبون فى الصف المسمى بهذا الاسم أماما و يطاردهم لاعبو الصف الآخر محاولين لمسهم .

شروط اللعب :

(١) على المدرس أن يطيل فى الحرفين الأولين حتى يفاجئ التلاميذ بالإسم .

(٢) إذا لُمس لاعب من الفريق الذى نودى على إسمه قبل وصوله حدود الملعب يضم للفريق الآخر و يصير منهم .

(٣) بعد عدد خاص من المرات يعدّ اللاعبون المأسورون فى كل فريق ، والفريق الذى عدده أكبر يعد فائزا .

٣٩ — الصيادون والسمك

الملعب :

خطان متوازيان يرسمان فى نهايتى الملعب بعرضه

اللاعبون :

فريقان كل منهما مكون من ١٠ إلى ٢٠ لاعبا ، و يقف كل فريق خلف خط مرسوم فى نهاية الملعب ، و يمثل أحد الفريقين "الشبكة" وذلك بوضع اللاعبين أيديهم فى أيدى بعض . و يمثل الفريق الآخر "السمك" .

طريقة اللعب :

عند اعطاء الإشارة بالبدء يتقدّم كلا الفريقين أماما . و يحاول السمك عبور البحر (الملعب) للضفة الأخرى دون أن يقع فى (الشبكة) وذلك بالهروب من الشبكة عند نهايتيها .

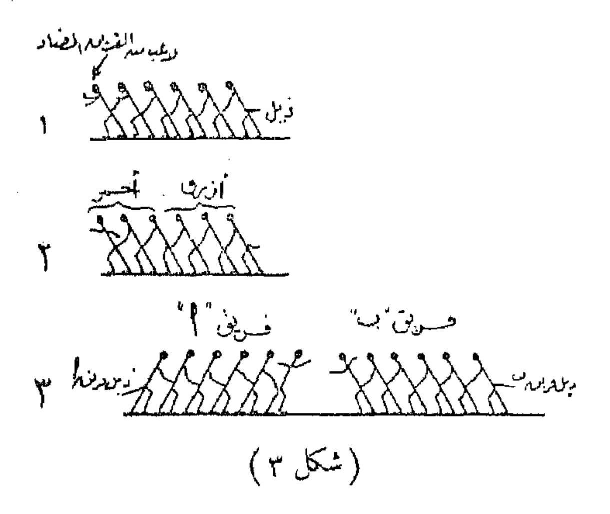
و يجب أن تلف الشبكة حول السمك الذى يقع داخلها و إذا وقع سمك داخل الشبكة فلا يحاول المرور من الأيدى المكوّنة للشبكة للخروج ، ولكنه يحاول الهروب من الفتحة التى تضم النهايتين . و إذا قطعت الشبكة فى أى مكان منها بفك الأيدى فيمكن للسمك جميعه أن يهرب و يعود اللاعبون إلى خطهم الأوّل ثانية . وتبدأ اللعبة من جديد .

و إذا وقعت سمكة فى الشبكة فتبقى خارج اللعب طول الوقت حتى يمسك الآخرون ، وعندوقوع السمك جميعه فى الشبكة يغير الفريقان ، و يصير فريق السمك شباكا والشباك سمكا .

٤٠ — المصيدة

يقف اللاعبون فى دائرتين كبيرتين متداخلتين ، و يمسك التلاميذ فى الدائرة الداخلة الأيدى ممثلين " المصيدة ". و يقف اللاعبون الآخرون فى دائرة خارجية بعيدا عن الداخلية . وعند الإشارة تبدأ الدائرتان فى التحرك فى اتجاهين مضادين حتى ينادى المدرس " قف " وعندها يرفع لاعبو المصيدة الأيدى عاليا ويجرى الفيران للداخل وحول المصيدة ثم خارجا . ثم ينادى المدرس بغأة " امسك " فتقفل المصيدة بسرعة بخفض الذراعين و بذا يمسك بعض اللاعبين فينضمون للاعبى المصيدة . و يتكرر اللعب لاصطياد كل الفيران .

٤١ — أمسك الذيل



(شكل ٣)

اللاعبون :

فريقان أو أكثر عدد كل منها من ٥ إلى ٨ لاعبين يقفون فى قاطرات و يكون الدليل فى كل فريق تابعا لفريق آخر ، و يربط منديل أو قطعة حبل فى ظهر اللاعب الأخير لتمثل " الذيل " .

طريقة اللعب :

يحاول الدليل فى كل قاطرة خطف " الذيل " الموجود مع آخر لاعب خلفه ، بينما يتحرك اللاعبون فى القاطرة جانبا لمنعه . والدليل الذى يخطف الذيل أولا يعد فريقه فائزا .

وهناك طريقة أخرى لهذه اللعبة كما فى الشكل (٣) :

فريقان واقفان فى قاطرتين متقابلتين. ولكل فريق ذيل معلق فى ظهر اللاعب فى المؤخرة . وفى بدء اللعبة يواجه دليل كل قاطرة الدليل الآخر . ويحاول دليل كل فريق خطف "ذيل" الفريق الآخر .

٤٣ — الصياد وكلابه

الملعب :

خطان مرسومان على طرفى الملعب طول كل منهما ٦ أمتار تقريبا ويبعد بعضهما عن بعض ١٥ مترا تقريبا .

اللاعبون :

يبلغ عدد اللاعبين نحو عشرين تلميذا يقفون على خط واحد فى ناحية من الملعب. وينتخب لاعب يمثل الصياد ويقف فى منتصف المسافة بين الخطين .

طريقة اللعب :

عند سماع الصفارة يجرى اللاعبون للوصول إلى الخط المضاد فى الناحية الأخرى ويحاول الصياد لمس أكبر عدد منهم قبل الوصول للخط ومن يلمس يعد "كلبا" للصياد . وعندما يبدأ اللعب ثانية يحاول "الكلاب" مسك اللاعبين حتى يصل الصياد ويلمسهم ، ومن لمس منهم ينضم لفريق الكلاب وهكذا .

شروط اللعب :

(١) ألا يكون المسك من الملابس وإنما من اليد فقط .

(٢) لايسمح لأكثر من "كلب" بمسك لاعب .

(٣) تنتهى اللعبة عندما يصبح الجميع "كلابا" .

٤٣ — اللصوص والجند

اللاعبون :

من ١٠ إلى ٥٠ لاعبا ينقسمون إلى فريقين بنسبة ١ : ٥ أى ١٠ لصوص و٥٠ جنديا ، وينتخب رئيس للصوص وقائد للجنود لإعطائهم التعليمات وغيرها . ويقف الجنود فى مكان فى الملعب يمثل قلعة أو سجنا حتى يعطى القائد الأمر لهم بالبدء بالبحث عن اللصوص .

طريقة اللعب :

يختفى اللصوص فى أى مكان فى الملعب بتسلقهم الأشجار أو وراء حائط أو شجرة أو خلافها ، وعند اختفائهم جميعا يعطى قائد الجنود الأمر لفرقته بالبحث عن اللصوص والعودة بهم إلى السجن .

شروط اللعب :

(١) إذا قُبض على لص فيمكنه أن يقاوم الجنود محاولا الهروب مرة ثانية. ومثل هذه المقاومة تحتاج لعدد كبير من الجنود للتغلب عليها .

(٢) يُختار حارس أو أكثر لحراسة السجن . ويمكن اللصوص أن يهربوا فى أى وقت إذا غافلوا الحارس أو قاوموه بشدّة .

(٣) يحاول الجنود عند القبض على اللصوص عمل شبكة منهم حول اللصوص حتى تسهل المحافظة عليهم .

(٤) تنتهى اللعبة بالقبض على جميع اللصوص وسجنهم .

(٥) يستعمل الجنود الصفارة فى هذه اللعبة لإعطاء الإشارات عند طلب المساعدة .

٤٤ — ناد اسمه

يقف اللاعبون فى دائرة و يقف لاعب وعيناه معصوبتان بمنديل وفى يده عصا . وعند ما يبدأ اللعب يجرى اللاعبون حول اللاعب حتى يضرب الأرض بعصاه ثلاث مرات فيقفون فى أماكنهم ، وعندئذ يشير اللاعب الأوسط على أحدهم بعصاه فيمسك بطرفها ثم يأمره الأول أن يقلد حيوانا معينا مثل القط أو الكلب أو البقرة. وعند سماع هذا الصوت يحاول اللاعب معرفة اسم الشخص ، فإذا نجح أخذ اللاعب مكانه . و إن لم يفلح تكررت اللعبة من جديد .

٤٥ — ملك الدائرة

الملعب :

دائرة أو عدة دوائر (حسب عدد اللاعبين) نصف قطر كل ٤ متر بحيث تسع كل عشر لاعبين .

طريقة اللعب :

يقف كل ولد داخل الدائرة على رجل واحدة و يشبك يديه خلف ظهره ، وعند سماع الإشارة يحجل كل الأولاد و يحاولون دفع بعضهم خارج الدائرة . و يمكن تغيير الأقدام ، ولكن إذا نزل لاعب على قدميه أو تخطى الدائرة يعد خارجا . والدفع بالذراع غير مسموح . واللاعب الذى يتبقى فى الدائرة يسمى ملك الدائرة .

٤٦ — سباق القوة

الملعب :

خط مرسوم بطول الملعب .

اللاعبون :

فريقان يقفان وجها لوجه فى صفين على الخط و بينهما مسافة قدرها ٧٥ سم تقريبا .

طريقة اللعب :

يرفع كل لاعب الرجل اليسرى (أو اليمنى) عن الأرض خلفا ، ويضع الإبهام الأيسر (أو الأيمن) على إبهام اللاعب المضاد .

وعند سماع الإشارة بالبدء يحاول كل لاعب الضغط والدفع بالإبهام ليختل توازن اللاعب المضاد ويضع قدميه معا على الأرض ، واللاعبون الذين ينزلون بأقدامهم على الأرض يعدّون مغلوبين ويخرجون من اللعب .

والفريق الذى يبقى معظم لاعبيه فى الملعب يعدّ فائزا .

شروط اللعب :

(١) يحسن أن يكون وقوف التلاميذ حسب طولهم وقوتهم ووزنهم .

(٢) يحسن الاستمرار فى اللعبة بإدخال هازمى فريق ضد هازمى الفريق الآخر.

٤٧ — الأسد فى المضمار

الملعب :

ثلاث أو أربع دوائر نصف قطر كل منها ٣ أمتار .

اللاعبون :

ثلاث أو أربع فرق تقف كل منها حول دائرة. ويرسل كل فريق أمهر وأقدر لاعب به (ويسمى الأسد) ليقف فى وسط الدائرة الخاصة بالفريق المضاد . فالفريق الأصفر يرسل أسدا للفريق الأزرق ، وهذا الأخير يرسل واحدا للفريق الأحمر، والأخير يرسل واحدا للفريق الأصفر وهكذا .

طريقة اللعب :

عند سماع الصفارة للبدء يحاول كل أسد الخروج من الدائرة من بين اللاعبين أو ينفذ من تحت الأيدى ، وله أن يثب عاليا ويهاجم اللاعبين حول الدائرة بغتة من وقت لآخر بينما يحاول اللاعبون صده .

شروط اللعب :

(١) يكون الأسد سريعا فى تنقـله من مكان لآخر فى الدائرة حتى يجـد له منفذا .

(٢) يستطيع الأسد أن يهاجم أو يثب ، ولكن بشكل لا يعرض اللاعبين للخطر .

(٣) إذا خرج الأسد من الدائرة احتسبت لفريقه نقطة .

(٤) يعطى للأسد دقيقتان لكى يخرج من الدائرة و إلا عدّ فريقه مغلوبا .

(٥) يستطيع الفريق أن يغير أسده إذا لم يثبت جدارته .

(٦) يمكن اتباع طريقة خروج المغلوب ، وذلك أن الفائز من دائرتين يدخل ضـد الفائز من الدائرتين الثانيتين لانتخاب الأول والثانى ، و يتقابل الخاسرون لانتخاب الثالث والرابع .

٤٨ — أبواب المدينة

اللاعبون :

من ١٠ إلى ٣٠ لاعبا يقسمون إلى فريقين متساويين ، ويقف الفريقان فى صفين متواجهين و بينهما مسافة ٤ أمتار ، و يمسك اللاعبون أيديهم فى كل صف و يمثل الصفان بوابات المدينة .

طريقة اللعب :

ينادى رئيس فريق أحد لاعبيه فيخطو خطوة أماما و يحاول المرور بين أيدى لاعبي الفريق المضاد أو تحتهم ، و إذا لم يتمكن من ذلك فى إحدى النقط يحاول ذلك فى نقطة أخرى ولكل لاعب ثلاث محاولات فقط .

و إذا تمكن اللاعب من فتح ثغرة فى صف الفريق المضاد أو دخل تحتهم ومر فأنه يعود إلى مكانه و يأخذ معـه اللاعبين اللذين فتحت عندهما الثغرة كأسرى ،

فيقفان مع فريقه لتقويته . وإذا فشل فى المحاولة الثالثة فإنه يبقى ضمن الفريق المضاد . ويقدم رئيس كل فريق لاعبا بالتناوب .

والفريق الفائز هو الذى يأتى بجميع اللاعبين من الفريق المضاد كأسرى .

ويمكن القيام بهذه اللعبة بطريقة سريعة وذلك بدخول لاعبين أو أكثر فى كل مرة .

٤٩ — الوثب فوق الأيدى

يجلس جميع اللاعبين فى دائرة ماسكين الأيدى بمستوى الكتفين .

طريقة اللعب :

يبدأ اللعب بوقوف لاعب ليجرى حول الدائرة، وفى أثناء جريه يلمس كتف أحد اللاعبين الجالسين. فيقف اللاعب الأخير ويجرى فى اتجاه مضاد للاعب الأول محاولا كل منهما الوصول الى المكان الشاغر قبل الآخر على أن يثب اللاعبان فوق أيدى اللاعبين الجالسين فى الدائرة واحدا بعد الآخر (أى داخل وخارج الدائرة بالتبادل) .

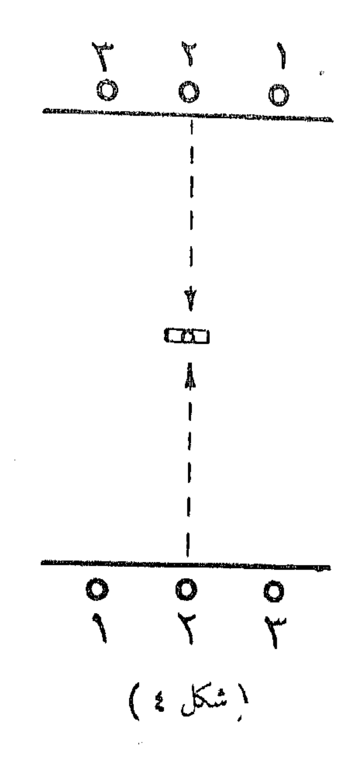
تعليمات للاعبين :

(١) تمسك الأيدى على ارتفاع قليل حتى يتمكن كل لاعب من تخطيها .

(٢) يجب ألا تُحرك الأيدى مطلقا فى الدائرة أثناء الوثب .

ويمكن أداء هذه اللعبة مع التلاميذ الكبار بوضعهم فى وضع الجثو أو الوقوف ممسكين بأيديهم فى هذين الوضعين تحت مستوى الكتفين .

٥٠ ــ الكلب والعظمة



(شكل ٤)

الملعب :

خطان متوازيان ، المسافة بينهما نحو ١٠ أمتار. وترسم دائرة نصف قطرها ٣٠ سم تقريبا بينهما .

الأدوات :

كيس حب أو كرة صغيرة أو عصا صغيرة توضع فى الدائرة الوسطى .

اللاعبون :

يقسم اللاعبون إلى فريقين عدد كل منهما من ٦ إلى ١٢ لاعبا . و يقف لاعبو كل فريق على خط مواجهين الدائرة . وتعطى أرقام مسلسلة لكل فريق من اليمين إلى اليسار .

طريقة اللعب :

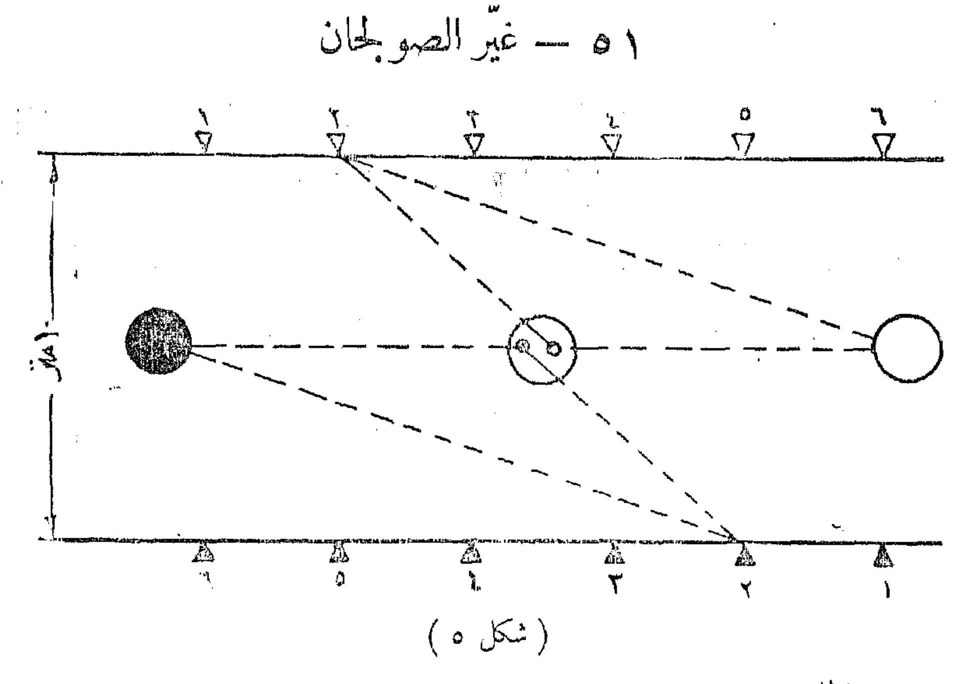
عنـد ما ينادى المدرس على رقم ما يجرى اللاعبان من الفريقين نحو العظمة وهى "الكرة أو الكيس" ويحاول أحدهمـا خطفها والرجوع بهـا لمكانه قبل اللاعب الآخر . فإذا نجح فى ذلك تعطى نقطة لفريقه .

شروط اللعب :

(١) إذا أخذ لاعب العظمة ولمسه اللاعب الآخر قبل أن يعود لمكانه يعد اللاعب الأول فاشلا ولا تحتسب نقطة لفريقه .

(٢) إذا وصل لاعبان فى وقت واحد إلى العظمة يحاول أحدهما أن يراوغ الآخر ببعض الحيل حتى يخطفها و يجرى بها لمكانه فتحتسب لفريقه نقطة .

٥١ — غيّر الصولجان



(شكل ٥)

الملعب :

يرسم خطان متوازيان بعرض الملعب بحيث تكون المسـافة بينهمـا ١٥ مـترا تقريبا ، و يرسم فى منتصف المسافة بين هذين الخطين ثلاث دوائر ، واحدة فى الوسط والأخريتـان فى النهايتين ، بحيث يكون قطر الدائرة الواحدة ٦٠ سم . وتستخدم الدائرة الوسـطى لكلا الفريقين وأما الدائرتان الثانيتان فيستخدم كل فريق واحدة منهما .

الأدوات :

يوضع فى الدائرة الوسطى كرتان أو منديلان أو صو لجانان .

اللاعبون :

فريقان كل منهما مكوّن من ٥ إلى ١٠ لاعبين، يقفون مواجهين الفريق الآخر على الخطين الموسومين فى الملعب. وتعطى أرقام مسلسلة لكل فريق من اليمين إلى اليسار .

طريقة اللعب :

ينادى المدرس رقم ٢ مثلا فيجرى كل من اللاعبين رقمى ٢ فى الفريقين إلى الدائرة الوسطى. ويحاول أحدهما أن يسبق الآخر ويخطف إحدى الكرتين الموجودتين داخل الدائرة الوسطى وينقلها إلى الدائرة الخاصة بفريقه ويعود إلى مكانه الأصلى قبل الآخر فإذا نجح فى ذلك فتحتسب نقطة لفريقه . وعند نداء المدرس على رقم آخر يجرى كلا اللاعبين وينقلان الكرتين إلى الدائرة الوسطى وهكذا .

والفريق الذى يحوز على ١١ نقطة أوّلا يعد فائزا .

٥٢ — الكرة السريعة

ينتشر اللاعبون فى الملعب بعيدا عن ماسك الكرة ، وعند الإشارة يرمى الماسك الكرة على لاعب بقصد إصابته بها ، وفى نفس الوقت ينادى " امسك " فيندفع اللاعبون نحو الكرة، واللاعب الذى ينجح فى الحصول عليها أولا يعتبر ماسكا جديدا ، فينتشر اللاعبون بسرعة بعيدا عنه ويحاول هو رميها على أحدهم، وعند ما يسمعون "امسك" يندفعون نحو الكرة ثانية، وهكذا يستمر اللعب بسرعة كبيرة فى الانتشار بعيدا عن الكرة أو التجمع حولها .

٥٣ — ضرب الوسائد

الأدوات :

عمود سمكه ١٥ سم وطوله ٦ أمتار مثبت على قائمين بحيث يرتفع عن الأرض بمقدار متر ونصف تقريبا . وتوضع تحته مراتب لوقوع اللاعبين عليها .

طريقة اللعب :

يجلس لاعبان على العمود أحدهما أمام الآخر وبيد كل منهما وسادة ، وعند سماع الإشارة يضرب كل لاعب الآخر بالوسادة محاولا إيقاعه .

شروط اللعب :

(١) يمكن للاعب أن يستند بيده الخالية على العمود ليثبت نفسه عليه .

(٢) يجوز استعمال اليد الخالية لصد ضرب اللاعب المضاد ، ولكن لا يجوز مسك وسادة اللاعب المضاد أو لمس جسمه .

(٣) إذا اختل توازن لاعب ولف تحت العمود فلا يعدّ مغلوبا إلا إذا وقع على الأرض .

(٤) يستمر اللاعب فى المحاربة إذا كان معلقا فى العمود ويحاول أن يتسلق فوقه ، وللاعب الآخر أن يمنعه من التسلق بضربه بالوسادة .

(٥) يكون لكل لاعب مساعد يعطيه الوسادة عند وقوعها .

(٦) مدّة اللعب ثلاثة أشواط ، وكل شوط مدته $1\frac{1}{2}$ دقيقة بينها نصف دقيقة للراحة ، وينتهى الشوط مباشرة بسقوط اللاعب على الأرض .

(٧) لا يجوز للمتبارين ترك العمود أثناء فترة الاستراحة .

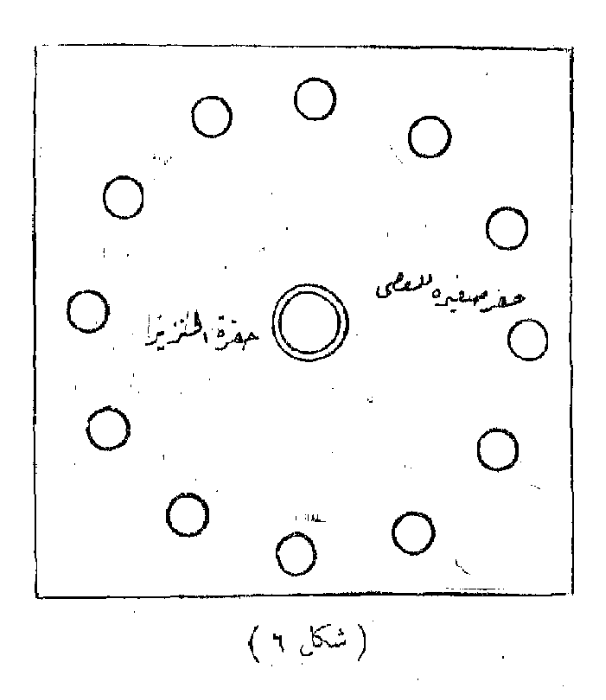
(٨) إذا كان اللاعب معلقا فى العمود فى نهاية الشوط فيمكن لمساعده أن يساعده فى رفعه على العمود بدون أن يسمح له بلمس الأرض .

(٩) يعتبر اللاعب فائزا إذا أسقط اللاعب المضاد على الأرض أو ارتكب اللاعب المضاد خطأ .

(١٠) إذا لم يتمكن لاعب من إيقاع اللاعب المضاد على الأرض فالحكم الحق فى أن يعين اللاعب الفائز حسب الضربات والدفاع وخلافه أثناء اللعب .

(١١) ينتخب لهذه اللعبة حكم واحد وميقاتى وقاضيان .

٥٤ — الخنزير فى الحفرة



(شكل ٦)

الملعب :

تلعب على أى ملعب أو فى صالة التدريب أو على شاطىء البحر ، فترسم دائرة فى الوسط قطرها من ٣٠ إلى ٤٠ سم ، وترسم دوائر صغيرة قطر الواحدة ١٠ سم على محيط دائرة كبيرة يقف اللاعبون خلفها ، على أن تكون المسافة بين كل لاعب وآخر ٩٠ سم على الأقل ، وإذا لعبت هذه اللعبة على شاطىء البحر فتحفر حفرة للدائرة الوسطى وحفر صغيرة للاعبين للوقوف خلفها .

الأدوات :

عصا طولها ٩٠ سم لكل لاعب وكرة سلة أو قدم واحدة .

اللاعبون :

من ١٠ إلى ٣٠ لاعبا يقفون جميعا على محيط الدائرة الكبرى خلف الحفر الصغيرة ما عدا واحدا (ليس لها دائرة أو حفرة) .

الغرض من اللعبة :

يحاول اللاعب الذى ليس له دائرة ما يأتى :

(١) أن يأخذ الكرة (الخنزير) بعصاه إلى الدائرة الوسطى و يحاول الآخرون منعه .

(٢) يحاول هذا اللاعب أن يتخلص من موقفه بوضع طرف عصاته فى إحدى الحفر الصغيرة إذا كانت عصا اللاعب صاحب هذه الحفرة خارجة عنها .

طريقة اللعب :

تبدأ اللعبة بوضع عصى جميع اللاعبين فى الحفرة الوسطى تحت الكرة، و يعدّون "واحد. اثنين. ثلاثة" وفى العدّة الأخيرة يرفعون جميعا الكرة بالعصى عاليا ثم يجرون للحفر الصغيرة كى يضع كل طرف عصاه فى حفرة . ولما كان عدد الحفر ينقص واحدا عن عدد اللاعبين فسيتبقى لاعب بدون حفرة . فيحاول هـذا اللاعب دفع الكرة إلى الحفرة الوسطى من المكان التى خرجت عنده بعد ابتداء اللعبة، و يحاول اللاعبون الآخرون منعه بعرقلة مرور الكرة بعصيهم .

شروط اللعب :

(١) لا يجوز ضرب الكرة بالقدم أو بأية طريقة أخرى غير العصا .

(٢) يجوز للاعبين الآخرين ترك أماكنهم لعرقلة تحرك الكرة، ولو أن هذا يعطى فرصة للاعب الوسط أن يضع طرف عصاته فى إحدى الحفر الصغيرة الخالية.

(٣) يجوز لأى لاعب العودة إلى أى حفرة خالية أمامه، وليس من الضرورى العودة لحفرته الأصلية .

(٤) إذا نجح لاعب الوسط فى وضع الكرة داخل الحفرة الكبيرة فيعد فائزا وتبدأ اللعبة من جديد .

(٥) إذا نجح لاعب الوسط فى وضع طرف عصاته فى إحدى الحفر الصغيرة فإنه يغير مكانه مع اللاعب صاحب هذه الحفرة .

٥٥ — كرة الصفارة

الملعب :

دائرة كبيرة .

الأدوات :

كرة أو كيس حب .

اللاعبون :

من ١٠ إلى ٣٠ لاعبا يقفون على محيط الدائرة .

طريقة اللعب :

تعطى الكرة للاعب، وعند سماع صفرة واحدة يرمى بالكرة لجاره الواقف على يمينه ، وهكذا للاعب بعد الآخر، وعند سماع الصفارة (صفرة واحدة) يغير اتجاه رمى الكرة . فالصفرة الواحدة معناها رمى الكرة للجار وتغيير الاتجاه .

وعند سماع صفرتين يغير اتجاه رمى الكرة على أن ترمى للاعب بينه وبين الرامى واحد ، أى مع تفادى لاعب .

شروط اللعب :

(١) يكون تبادل الكرة بالرمى باليدين بسرعة .

(٢) إذا أخطأ اللاعب فى رمى الكرة بعد سماعه الصفير يعدّ خارجا .

(٣) يمكن أن يكوّن الخارجون عن اللعب دائرة أخرى بجوار الأولى ، وبذا يستمر لعبهم .

٥٦ — ارم واجر

الملعب :

دائرة قطرها متران ترسم فى وسط مستطيل مساحته ١٠ × ٢٠ مترا تقريبا .

الأدوات :

كيس حب واحد وعدد من الشرائط الملونة يماثل عدد اللاعبين ، توضع فى وسط الدائرة .

اللاعبون :

من ١٠ إلى ٢٠ لاعبا يقفون حول الدائرة إلا واحدا ينتخب ليكون "الرامى" فيقف فى وسط الدائرة ويضع شريطا ملونا حول كتفه .

طريقة اللعب :

عند إعطاء الإشارة بالبدء يأخذ الرامى كيس الحب ويرميه بعيدا فى الملعب ، وفى نفس الوقت يجرى جميع اللاعبين فى أى مكان بالملعب ويطاردهم الرامى محاولا لمس أكبر عدد منهم . واللاعب الذى يلمس يعود إلى الدائرة ويضع شريطا ملونا حول كتفه ويصير "مساكا" .

وتستمر المطاردة حتى يُرجع الكيس إلى الدائرة أحد اللاعبين ، وعند ذلك يوقف المدرس اللعبة ويعود جميع "المساكين" إلى الدائرة ويقفون فيها . ويبدأ الرامى ثانية برمى الكيس .

وتنتهى اللعبة عندما تستعمل جميع الشرائط الملونة .

٥٧ — الكل يجرى

الملعب :

مربع طول ضلعه ١٥ مترا تقريبا .

الأدوات :

كيس حب .

اللاعبون :

من ١٠ إلى ٣٠ لاعبا يقفون كلهم داخل المربع .

طريقة اللعب :

يعطى كيس لأحد اللاعبين " الرامى "، وعند سماع الإشارة بالبدء يرمى الكيس عاليا، ويجرى اللاعبون فى أية جهة داخل المربع، بينما يبقى الرامى فى مكانه فيمسك بالكيس ثانية مناديا " ممسوك " فيقف اللاعبون توا وعندها يصوّب الرامى الكيس على أحد اللاعبين، فإذا أصابه أخذ كل منهما مكان الآخر، وإذا أخطأ عاد اللعب من جديد مرة أخرى .

شروط اللعب :

(١) لا يجرى اللاعبون فى الملعب حتى يسمعوا الإشارة .

(٢) بعد أن يرمى اللاعب الكيس عاليا يجب عليه لقفه قبل أن ينزل الأرض فإن أخطأ تحتسب ضده نقطة .

(٣) عند رمى الكيس على اللاعب يستطيع هذا اللاعب الوثب عاليا فى مكانه كى يتجنب الكيس ، ولذا يشترط أن يكون رمى الكيس منخفضا بين الركبة والأرض .

(٤) تعطى فرصتان للرمى لكل لاعب وبذا يتبادل اللاعبون هذا المكان .

٥٨ — الرمى لمسافة

الملعب :

خطوط متوازية بعرض الملعب يبعد كل منها عن الآخر بنحو خمسة أمتار وعلى بعد ١٥ متر من الخط الأول يرسم خط مواز يسمى خط الرمى .

الأدوات :

كرة تنس أو كيس حب .

اللاعبون :

فريقان (أو أكثر) يقفان فى قاطرتين أمام خط الرمى .

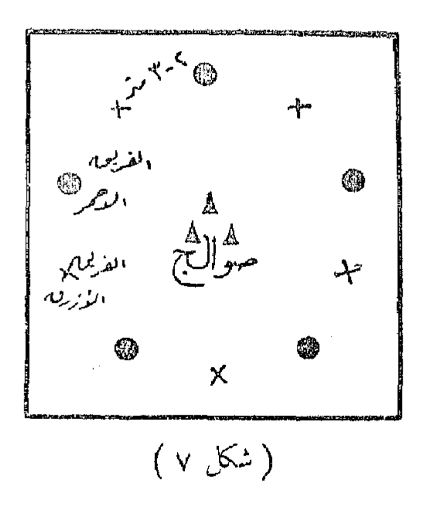
طريقة اللعب :

يقف اللاعب الأول من كل فريق و يرمى الكرة بطريقة خاصة يعينها المدرس نحو الخطوط المتوازية ، واللاعب الفائز يرسل كرته أبعد ما يمكن و يعطى فريقه نقطة . و بعد اللاعِبَين الأولين يرمى الثانيان وهكذا . والفريق الفائز يحصل على عدد أكبر من النقط . وقد يعتبر الفوز باصابة خط يعينه المدرس فى كل مرة . أما طرق رمى الكرة فتكون كالآتى :

(١) رمية عليا : وتكون فى ارتفاع الكتف . فتمسك الكرة باليد اليمنى أمام الصدر ، وعند الرمى تتحرك الذراع خلفا مع انثناء المرفق وترمى الكرة للأمام بحركة سريعة من اليد والذراع .

(٢) رمية سفلية : تمسك الكرة بجانب الجسم مع مواجهة الكف للأعلى . وتكون الرمية بمرجحة الذراع أماما على طوله بحيث تترك الكرة اليد أمام وسط الجسم أو تحت الكتفين بقليل .

٥٩ — التصويب على المثلث



(شكل ٧)

الملعب :

دائرة كبيرة .

الأدوات :

كيس حب أو كرة تنس لكل لاعب ، وثلاثة صوالج توضع فى منتصف الدائرة على شكل مثلث متساوى الأضلاع طول ضلعه ٣٠ سم تقريبا .

اللاعبون :

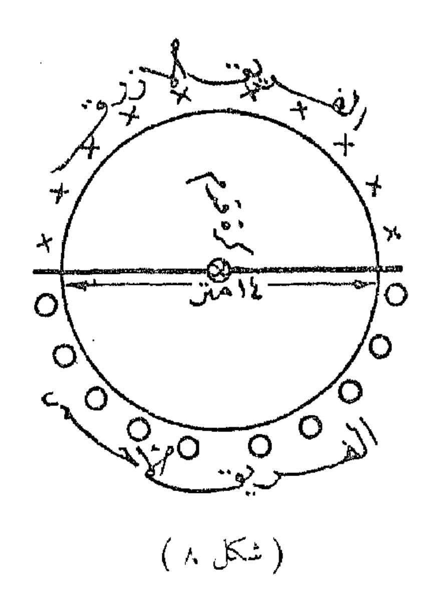
من ١٠ إلى ٢٠ لاعبا يقفون على محيط الدائرة ، ويأخذ كل منهم رقما ، والأرقام الفردية تكون الفريق الأزرق والأرقام الزوجية الفريق الأحمر .

طريقة اللعب :

كل لاعب بدوره يرمى أو يدحرج الكرة على الصوالج فإذا أوقع إحداها احتسب لفريقه نقطة ، والفريق الفائز يكون له أكبر عدد من النقط .

ويشترط على كل لاعب أن يسترد كرته ويقيم الصولج بعد رميه .

٦ — الهدف المتحرك



(شكل ٨)

الملعب :

دائرة نصف قطرها سبعة أمتار تقريبا منصفة بقطر .

الأدوات :

كرة قدم توضع فى مركز الدائرة وكرة تنس لكل لاعب .

اللاعبون :

فريقان كل منهما من ١٠ إلى ١٥ لاعبا ، يقفون على محيط الدائرة ، بحيث يختص كل فريق بنصف محيط الدائرة .

طريقة اللعب :

عند سماع الصفارة يحاول لاعبو كل فريق دحرجة كرة القدم ناحية الفريق المضاد ، وذلك برمى كرات التنس على كرة القدم حتى تترك الكرة الأخيرة قطر الدائرة وتدخل أحد نصفى الدائرة ، فيعد الفريق الذى اقتربت منه الكرة مغلوبا ، ثم توزع كرات التنس ثانية وتوضع كرة القدم فى الوسط وتستأنف اللعبة ثانية .

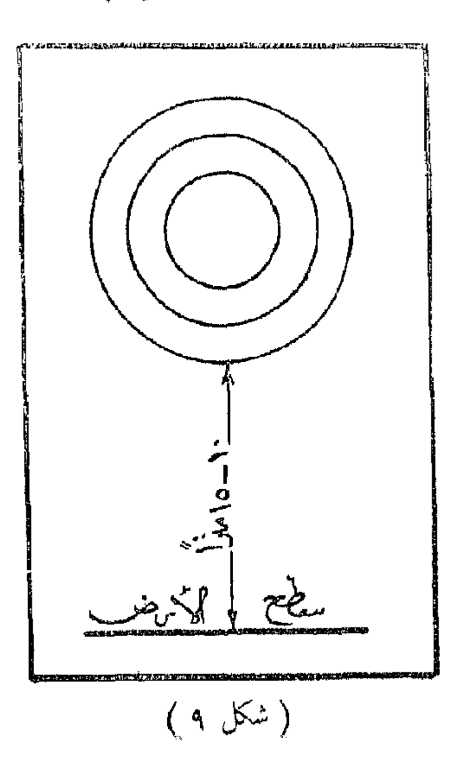
شروط اللعب :

(١) يجب أن تكون إصابة كرة القدم من خارج محيط الدائرة .

(٢) لا يسمح بمسك كرة القدم باليد .

(٣) تعطى نقطة لكل فريق يدحرج كرة القدم داخل نصف الدائرة بحيث تبعد عن القطر المرسوم بنحو مترين تقريبا .

٦١ — التصويب



(شكل ٩)

الملعب :

يرسم على حائط أو سبورة ثلاث دوائر متداخلة قطر الصغرى ٣٠ سم والوسطى ٦٠ سم والخارجة ٩٠ سم ، بحيث تعلو حافتها الخارجية عن الأرض بمقدار ٩٠ سم .

ويرسم على الأرض أمام هذا الهدف وعلى بعد ١٠ أو ١٥ مترا منه خط يسمى خط الرمى .

الأدوات :

كرة تنس .

اللاعبون :

من واحد إلى عشرين لاعبا و يمكن تقسيمهم إلى فريقين .

طريقة اللعب :

يقف اللاعب خلف خط الرمى و يرمى الكرة على الهدف، فإذا أصابه بين الدائرة الوسطى والخارجة احتسبت له نقطة ، و إذا أصابه بين الوسطى والصغرى احتسبت له ثلاث نقط ، و إذا أصاب الدائرة الصغرى احتسبت له خمس نقط ، وكذلك إذا أصابت الكرة خطا من الخطوط .

وتعطى لكل لاعب فرصتان أو أكثر فى الرمى ، والفريق الفائز من يكون عدد نقطه أكثر .

شروط اللعب :

يشترط فى الرمى أن يقف اللاعب واضعا قدمه اليمنى على أو خلف خط الرمى وقدمه اليسرى متقدمة، وتمسك الكرة باليد اليمنى أمام الصدر وتغطيها اليد اليسرى بخفة، ثم تؤرجح أو تحرك الذراع اليمنى للخلف والأمام ، على أن يتبع الكتفان والجسم والركبتان حركة الذراعين .

٦٢ — الكرة الصينية :

الملعب :

دائرة كبيرة .

الأدوات :

كرة سلة تعطى للاعب .

اللاعبون :

من ١٠ إلى ٣٠ لاعبا يقفون على محيط الدائرة كتفا لكتف .

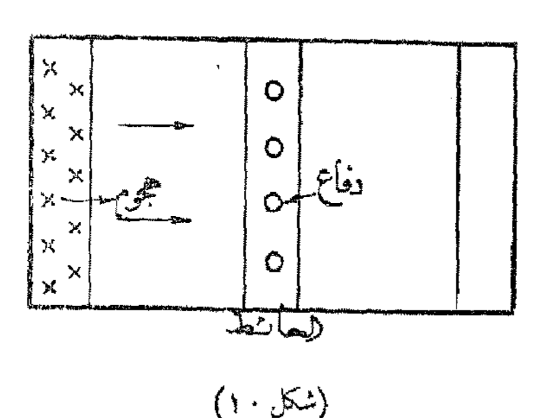
طريقة اللعب :

يرمى اللاعب الكرة لأى لاعب آخر فيحاول لقفها ، وفى نفس الوقت الذى تصل فيه الكرة له يرفع جاره الذى على يمينه ذراعه اليسرى ، وجاره الذى على يساره ذراعه اليمنى ، فإذا رفع لاعب ذراعا خطأ أورفع ذراعا بدل الأخرى أو لم يرفع ذراعا مطلقا فإنه يعدّ خارجا و يقف بعيدا عن الدائرة ، و إذا لم يفلح اللاعب أيضا فى لقف الكرة فإنه يخرج من الدائرة. أما إذا أفلح فى لقفها فعليه أن يرميها توا للاعب آخر بنفس الطريقــة و يرفع جاراه الذراع القريبــة عاليا وتنزل الأذرع عند ما يرمى الكرة ماسكها .

فإذا خرج جميع اللاعبين عدا خمسة فانهم يحتسبون فائزين وتبدأ اللعبة من جديد .

على أن اللاعبين الخارجين يمكنهم تكوين دائرة، ويبدأ اللعب من جديد عقب خروجهم من اللعبة الأولى .

٦٣ — الحائط الصينى



(شكل ١٠)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٠ × ٢٠ مترا . ويرسم خطان متوازيان فى منتصفه بين س والآخر ٣ أمتار وتسمى "الحائط" . ويرسم عند ضلع المستطيل القصير خط مواز له والمسافة بينهما ٣ أمتار أيضا ، وتسمى منطقة "الهجوم" .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ٨ إلى ١٢ لاعبا. يكون أحدهما للدفاع عن الحائط والآخر للهجوم . فيقف الفريق المهاجم فى منطقة الهجوم ويرسل الفريق المدافع رُبع عدد لاعبيه لحماية الحائط الوسطى بعد كل مرتين هجوم .

طريقة اللعب :

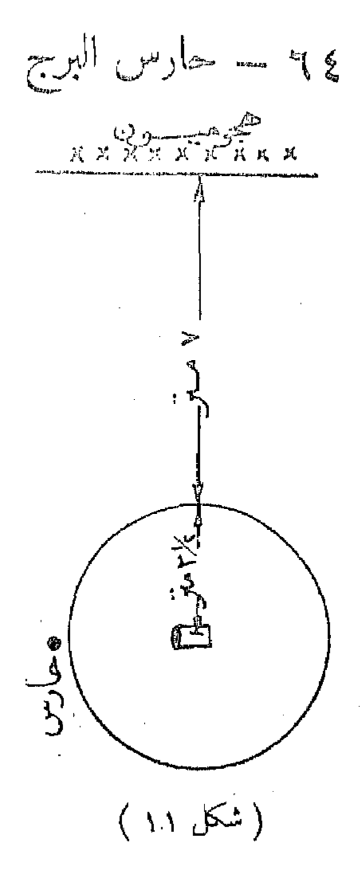
عند ما ينادى المدرس " هجوم " يجرى لاعبو الفريق المهاجم نحو الحائط ، ويحاولون اختراق هذه المنطقة ، دون أن يتمكن أحد من الفريق المدافع لمسهم باليد ، وبعد أن يجتازوا المنطقة يتقدمون حتى الطرف الثانى من المستطيل . ومن لمس منهم يعدّ خارجا عن اللعب . ثم يبدأ اللعب مرة ثانية بنفس الطريقة ، وبعدها يضع الدفاع لاعبين آخرين للدفاع عن الحائط مرتين ، ثم يغيرون ، ويستمر اللعب حتى ينتهى كل الفريق المدافع ، فتحتسب النقط التى أصابها ، ويتبادل الفريقان المواضع . والفريق الفائز هو الذى يحصل على أكبر عدد من النقط .

شروط اللعب :

(١) لا يبدأ الهجوم مطلقا حتى ينادى المدرس " هجوم " فى كل مرة .

(٢) لا يخرج الدفاع عن المساحة المحددة للحائط ، ولذا يكون لمس المهاجمين قاصرا عليها .

٦٤ — حارس البرج



(شكل ١٠١)

الملعب :

دائرة قطرها ٥ أمتار يوضع فى وسطها قائم ، وعلى بعد سبعة أمتار منها يرسم خط يقف خلفه الهجوميون .

الأدوات :

كيس حب لكل لاعب . وقائم أو عصا مستديرة سميكة ارتفاعها متر واحد (البرج) .

اللاعبون :

أى عدد من اللاعبين ، ينتخب أحدهم ليكون حارسا ، فيضع كيس الحب الخاص به فوق القائم ويقف على حافة الدائرة ، ويقف الباقون خلف الخط الموسوم مواجهين الدائرة .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة بالبدء يرمى الهجوميون جميعهم أكياس الحب التى بأيديهم على البرج ، فإذا وقع يجرون جميعا لأخذ أكياسهم والعودة بها إلى الخط ، وفى نفس

الوقت يتقدم الحارس و يوقف القائم و يضع فوقه كيس الحب ثانية ، وعند انتهائه من ذلك يحاول لمس أى لاعب مهاجم يكون فى الدائرة ، فان أفلح يصبح اللاعب الملموس حارسا و إن خاب تعاد اللعبة ثانية وهكذا .

شروط اللعب :

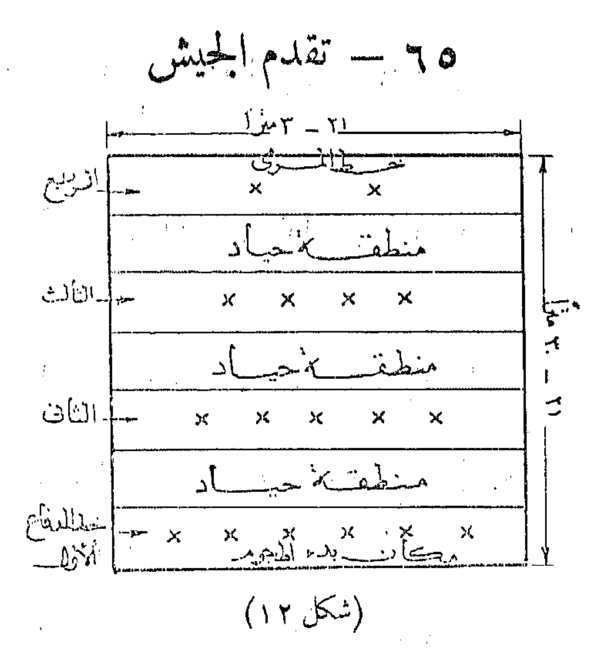
(١) يجوز لأى لاعب أن يترك الكيس الخاص به فى الدائرة و يعود إلى الخط ليتجنب بذلك اللس من الحارس .

(٢) لا يجوز ترك كيس الحب أكثر من مرة وعلى صاحبه محاولة أخذه فى المرة الثانية .

(٣) يجوز للحارس أن يضع الكيس الذى تركه أى لاعب قريبا من البرج ليسهل عليه لمس اللاعب فى المحاولة الثانية .

(٤) إذا فشل لاعب فى التقاط الكيس الخاص به مرتين متتاليتين فللحارس الحق فى التقاطه ، وبذا يصير صاحب الكيس حارسا و يتبادلان أماكنهما .

٦٥ — تقدم الجيش



(شكل ١٢)

الملعب :

مربع مساحته من ٢١ إلى ٣٠ مترا ، يقسم بخطوط موازية بين كل والآخر مسافة قدرها ٣ أمتار و يبعد عن المربع بمسافة مترين خط مواز يسمى خط الهجوم.

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما ١٢ لاعبا ، يكون أحدهما مزاحما و يقف على خط الهجوم ، والفريق الثانى مدافعا و يقف داخل المربع بحيث يضع أكبر عدد من لاعبيه فى المنطقة الأولى و يترك الثانية (حياد) ثم يضع عددا من اللاعبين فى الثالثة وتترك التى تليها وهكذا .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة يحاول الهجوم كله دخول أرض الحياد الأولى و يحاول المدافعون منعهم باللمس ، ومن يلمس يعد خارجا من اللعب ، ومن يصل لأرض الحياد يعد آمنا إذا كانت قدماه بين الخطين . ثم يحاول الهجوم مرة أخرى دخول أرض الحياد الثانية فالثالثة وهكذا حتى يتخطى الخط الأخير " خط المرمى " .

شروط اللعب :

(١) إذا خرج مهاجم على الخط الجانبى عند دخوله منطقة محايدة فيعتبر خارجا من اللعب .

(٢) يتبادل الفريقان الأماكن إذا تمكن الهجوم كله من الوصول للخط الأخير أو إذا لمسه المدافعون .

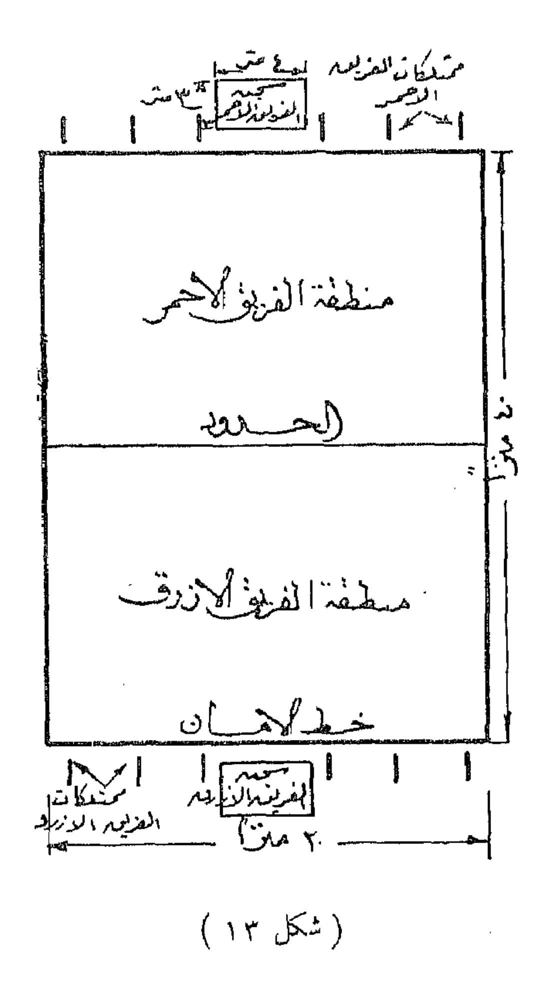
(٣) الاصابات — هناك طريقتان لعد الإصابات :

(ا) تعطى نقطة واحدة لكل مهاجم يصل إلى الخط الأخير بدون أن يلمس .

(ب) تعطى نقطة واحدة لكل مهاجم يصل إلى الأرض المحايدة الأولى ونقطتان للثانية وثلاثة للثالثة ثم خمس نقط إذا تخطى المهاجم الخط الأخير .

والفريق الحائز على أكبر عدد من النقط يعد فائزا .

٦٦ — الهجوم



(شكل ١٣)

الملعب :

مستطيل مساحته ٢٠ × ٤٠ مترا تقريبا مقسم بخط (الحدود) إلى نصفين ، وعلى بعد مترين من جانبيه مستطيلان صغيران (٣ × ٤ متر) " السجنان " .

الأدوات :

١٢ عصا أو كيس فول يوضع كل ست منها بين "السجن" والمستطيل الكبير.

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ١٠ إلى ١٥ لاعبا يتخذ كل منهما نصف الملعب لحمايته و يقف خلف خط الأمان (ضلع المستطيل) .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة يحاول كل من الفريقين التقدم فى أى اتجاه نحو أرض العدو . و إذا تمكن أى مهاجم من تخطى أرض العدو بدون أن يمسك (يقبض عليه) فإنه يأخذ إحدى العصى الموضوعة و يعود بها إلى خطه . و فى أثنــاء عودته لا يمكن القبض عليه .

و إذا قبض عليه داخل أرض العدو فإنه يعتبر أسيرا و يؤخذ إلى السجن حيث يبقى حتى يتمكن أحد رفاقه من التسلل وتخطى خط الحدود و إطلاق سراحه . و يعتبر كلاهما حرين (غير أسيرين) و يعودان لأرضهما ثانية .

شروط اللعب :

(١) يؤخذ الأسير للسجن بدون مقاومة .

(٢) إذا تمكن لاعب من إطلاق سراح أسير فعليهما أن يعودا لأرضهما أوّلا ولا يجوز لهما الاشتراك فى اللعب قبل ذلك .

وتنتهى اللعبة بفوز الفريق الذى يستولى على ممتلكات العدو . و إذا لم يتمكن أحد من ذلك فتعطى نقطتان لكل واحدة من الأشياء المكتسبة وثلاث نقط لكل أسير .

القسم الثالث

مسابقات التتابع

مسابقات التتابع

٦٧ — تتابع التوازن

الملعب :

خطان متوازيان ، بينهما مسافة من ١٠ إلى ٢٠ مترا يسمى أحدهما خط البداية والآخر خط النهاية .

اللاعبون :

فريقان (أو أكثر) كل منهما مكوّن من ٥ إلى ١٠ لاعبين ، يقفون فى قاطرتين خلف خط البداية .

الأدوات :

كتاب أو قاموس لكل فريق .

طريقة اللعب :

يوضع القاموس فوق رأس اللاعب الأوّل من كل فريق . وعند سماع الإشارة يجرى بدون أن يلمس القاموس بيديه إلى خط النهاية ، ثم يعود ثانية حتى يصل لمكانه . و ينقل القاموس من فوق رأسه لرأس اللاعب الثانى. وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره .

ولا يجوز للاعب مسك القاموس بيديه إلا إذا وقع على الأرض . وفى هذه الحالة يضع القاموس ثانية على رأسه ولا يتحرك إلا إذا تركت يداه القاموس .

والفريق الذى ينتهى أفراد فريقه أوّلا و يعودون لمكانهم الأصلى يعد فائزا .

٦٨ — تتابع البيضة والملعقة

الملعب :

يرسم خط للبداية بعرض الملعب وعلى بعــد مترين منه ترسم دائرة قطرها متر ، يوضع فى وسطها عدد من البيض أو البطاطس . و يرسم خط للنهاية على بعد ١٠ أمتار من خط البداية . وترسم عنده دائرة أخرى فارغة .

الأدوات :

ملعقة لكل فريق .

اللاعبون :

فريقان (أو أكثر) كل منهما مكوّن من ٥ إلى ١٠ لاعبين .

طريقة اللعب :

تعطى ملعقة للاعب الأوّل فى كل فريق . وعند سماع الإشارة بالبدء يجرى إلى الدائرة الأولى و يأخذ واحدة من البطاطس أو بيضة ، و يضعها فى الملعقة بدون أن يستخدم يده الأخرى ، ثم يجرى إلى الدائرة الثانية و يضع البطاطس بها ، ثم يعود إلى خط البداية و يعطى الملعقة للاعب الثـانى ، فيجرى هذا اللاعب الأخير إلى البطاطس ، و يضعها فى الملعقة بنفس الطريقة ، و يعود بها إلى الدائرة الأولى و يضعها فيها . وهكذا كل لاعب بدوره .

والفريق الفائز هو الذى يعود أفراد فريقه إلى مكانهم أولا .

٦٩ — سلخ الثعبان

اللاعبون :

يقسم الفصل إلى فريقين أو أكثر ، بحيث يتكوّن كل فريق من ٥ إلى ٨ لاعبين . وتقف الفرق فى قاطرات مع تباعد القدمين وثنى الجذع أماما ومدّ اليد اليسرى أماما واليمنى خلفا بين الرجلين . حتى يمسك كل لاعب اليد اليمنى للاعب الذى أمامه ، و بهذا يكون الجميع ممسكين بعضهم بعضا .

طريقة اللعب :

عند سماع الصفارة للبدء يرقد اللاعب الأخير على ظهره مع ضم قدميه معا . بينما تتحرك القاطرة كلها بسرعة للخلف فوقه ، ويرقد كل لاعب بالترتيب على ظهره بمجرد مروره فوق رأس اللاعب الذى خلفه .

وتنتهى هذه اللعبة بالطرق الآتية :

(أ) عند رقود جميع لاعبي الفريق على الظهر .

(ب) عند عودة الفريق بعد الرقود لوضعه الأصلى فى الوقوف . وذلك بالبدء بالوقوف من المؤخرة والتقدم أماما .

ويشترط فى اللعب ألا يسمح للاعب بفك يده سواء عند الرقود أو الوقوف .

٧٠ — داخل وخارج القاطرات

اللاعبون :

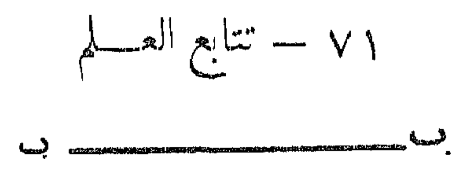
يقسم الفصل إلى فريقين (أو أكثر) ، عدد كل منهما من ٦ إلى ٨ لاعبين ، ويقفون أو يجلسون فى قاطرات .

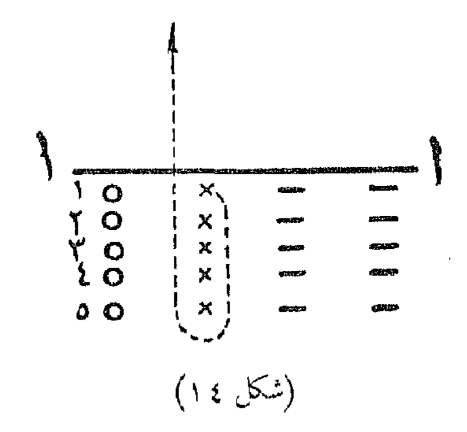
طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة بالبدء ، يدور دليل كل قاطرة لجهة اليمين ، ويدخل بين اللاعبين الثانى والثالث ، ثم بين الثالث والرابع وهكذا حتى نهاية القاطرة ، ويدور حول اللاعب الأخير ، ثم يعود بنفس الطريقة إلى مكانه الأصلى ، ويلمس اللاعب الذى يليه ، فيدور هذا حول الدليل ، ويستمر فى الجرى بنفس الطريقة . وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره .

والفريق الذى ينتهى أولا بطريقة منظمة يعد فائزا .

٧١ — تتابع العلم





(شكل ١٤)

اللعب :

خطان متوازيان يرسمان فى الملعب و بينهما مسافة من ١٠ إلى ٢٠ مترا تقريبا .

الأدوات :

علم أو كيس حب أو عصا تتابع تعطى لدليل كل فريق .

اللاعبون :

أربع فرق متساوية ، عدد كل منها من ٥ إلى ٨ لاعبين .

طريقة اللعب :

يقف اللاعبون خلف الخط (ا) فى قاطرات ، وعند سماع الإشارة بالبدء يدور دليل كل فريق يمينا ويجرى خلف قاطرته ، ثم أماما حتى يصل إلى الخط (ب) و يلمسه ثم يعود و يعطى العلم لرقم (٢) و يأخذ مكانه فى نهاية القاطرة ، ثم يبدأ رقم (٢) الجرى بنفس الطريقة وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره .

والفريق الفائز هو الذى يصل أوّلا مكانه الذى بدأ منه .

٧٢ — تتابع الدوران

٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ | ـــــــ ١٠ ـ ٢٠ مترا ـــــــ | ×

(شكل ١٥)

الملعب :

خط مرسوم بعرض الملعب ،وأمامه وعلى بعد ١٠ أو ٢٠ مترا منه خط مواز.

الأدوات :

عصا طولها متر لكل فريق .

اللاعبون :

فريقان (أو أكثر) عدد كل منهما من ٨ إلى ١٢ لاعبا . ويقف كل فريق فى قاطرة أمام خط البداية . ويقف اللاعب الأخير على الخط الموازى ماسكا العصا رأسية بكلتا يديه وهى مستندة على الأرض .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة يجرى الدليل فى كل قاطرة إلى العصا ، ويمسكها بكلتا يديه ويدور حولها عددا من المرات (٣ مرات مثلا) مارا تحت ذراعى اللاعب الأخير الممسك بها . ثم يعود ثانية الى قاطرته ويلمس رقم ٢ . ثم يأخذ مكانه فى نهاية القاطرة . ويستمر اللعب حتى يأخذ كل دوره .

والفريق الفائز هو الذى ينتهى أولا . وتكرر اللعبة ثانية بعد أن يغير اللاعب الأخير بغيره .

ويمكن أن يغير اللاعب الماسك العصا باستمرار من ابتداء اللعب . فبعد أن يمر رقم (١) تحت يدى اللاعب الأخير (٨) ويدور حول العصا ثلاث مرات ، يمسك العصا من رقم (٨) ، ويجرى رقم (٨) إلى القاطرة ، ويلمس رقم (٢) ، ويأخذ مكانه فى المؤخرة وهكذا .

وينتهى السباق عند ما يسلم رقم (٧) العصا لرقم (٨) ويعود لمكانه ويلمس رقم (١) .

٧٣ — تتابع المرور فى النفق

اللاعبون :

يقسم الفصل الى فريقين أو أكثر بحيث يتكون كل فريق من ٦ إلى ١٢ لاعبا ، يقفون فى قاطرات مع تباعد القدمين .

طريقة اللعب :

عند سماع الصفارة يبدأ آخر تلميذ فى كل قاطرة السباق بالجرى بين أرجل الفريق على طول القاطرة ، ويقف فتحا فى المقدمة على مسافة مناسبة . ويتبع اللاعبون الآخرون نفس الطريقة على التعاقب من الخلف . وعند ما يصل الدليل للمقدمة ينتهى الفريق كله . والفريق الفائز هو الذى يسبق الآخرين .

٧٤ — تتابع الأقواس

اللاعبون :

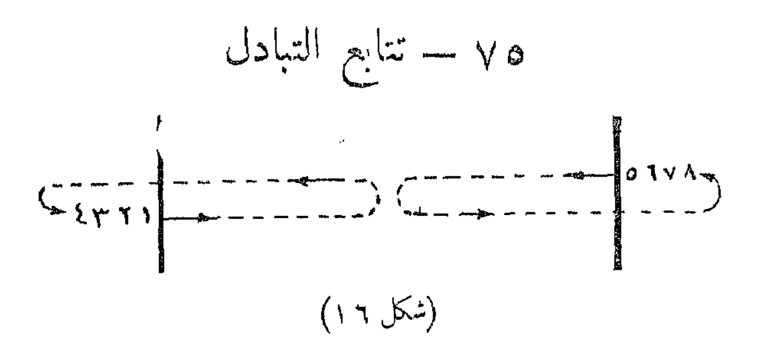
فريقان عدد كل منهما من ١٢ إلى ٢٠ لاعبا . ويقسم كل فريق إلى نصفين يواجه بعضهما بعضا ، ويمسك كل لاعب يدى زميله الواقف أمامه عاليا وبذا يتكون قوس .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة يخفض الزوج الأول الأيدى و يدوران للخارج، و يجريان حتى نهاية القاطرة و يتقابلان ، ثم يمران تحت الأقواس ، و بمجرد وصولها لمكانهما يمسكان الأيدى و يبدأ الزوج الثانى بنفس الطريقة ، وهكذا حتى يأخذ كل زوج دوره . وتنتهى اللعبة عند ما يصل الزوج الأخير لمكانه .

والفريق الذى يأخذ مكانه كما كان فى البداية يعد فائزا .

٧٥ — تتابع التبادل



(شكل ١٦)

الملعب :

خطان متوازيان المسافة بينهما ١٢ مترا تقريبا .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ٨ إلى ١٢ لاعبا . و يقسم كل فريق إلى نصفين مواجهين بعضهما بعضا . و يقف كل نصف أمام خط ، و يعطى الدليل فى كل نصف منديل أو عصا صغيرة .

طريقة اللعبة :

عند سماع الإشارة يجرى اللاعبان ١ و ٥ فى كل فريق (انظر الشكل ١٦) كل فى إتجاه الآخر و يتبادلان المنديل والعصا باليدين ، و يعودان لمكانيهما ، و يعطيانهما للاعبين اللذين خلفهما ، ثم يأخذ كل منهما مكانا فى مؤخرة القاطرة وتستمر اللعبة حتى يعود الدليلان إلى مكانيهما .

والفريق الفائز هو الذى يصل دليلاه مكانهما أولا .

٧٦ — القفز

الملعب :

خط مرسوم بعرض الملعب ، و يبعد عنه بمسافة ٧ متر خط مواز للخط الأول.

الأدوات :

كيس حب أو كرة صغيرة لكل فريق .

اللاعبون :

فريقان (أو أكثر) عدد كل منهما من ٦ إلى ١٠ لاعبين ، يقفون فى قاطرتين خلف خط البداية ، و يقف دليل كل قاطرة ماسكا الكرة بيده .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة يجرى الدليل إلى الخط الموازى و يلمسه بالكرة . ثم يعود و يمرر الكرة بين الرجلين من لاعب لآخر و بمجرد أن يمررها كل لاعب يجثو (يركع) . وعندما يتسلمها اللاعب الأخير يقفز فتحا فوق الآخرين حتى المقدمة و يكرر ما عمله رقم (١) .

والفريق الفائز هو الذى يصل دليله مكانه أولا .

٧٧ — تمرير الكوبرى والنفق

الملعب :

خط طويل تقف خلفه الفرق .

الأدوات :

كرة قدم لكل فريق .

اللاعبون :

يقف اللاعبون فى فرق متساوية العدد فى قاطرات مع تباعد القدمين ، و يقف زعيم كل فريق أمام الخط ممسكا بالكرة .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة بالبدء يمرر زعيم كل فريق الكرة من فوق الرأس للاعب الثانى خلفه وهكذا حتى تصل إلى اللاعب الأخير ، فيأخذها و يجرى بها للمقدمة مكان الزعيم . وتتحرك القاطرة كلها خطوة للخلف . ثم يمرر الزعيم الجديد الكرة بين الأرجل حتى نهاية القاطرة ، فيأخذها اللاعب الأخير و يقف فى المقدمة ، ثم يمررها فوق الرأس . وتستمر اللعبة بتمرير الكرة فوق الرأس مرة و بين الرجلين أخرى حتى يعود زعيم كل فريق لمكانه فى المقدمة .

٧٨ — التمرير والقفز

الأدوات :

كيس حب لكل فريق .

اللاعبون :

أربع فرق عدد كل منها من خمسة إلى عشرة لاعبين يقفون فى قاطرات .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة بالبدء يمرر اللاعب الأول الكيس من فوق رأسه إلى اللاعب الثانى ، وهكذا حتى نهاية القاطرة . و بعد تمرير الكيس فوق الرأس يجثو اللاعب مباشرة على ركبتيه ، وعند ما يتسلم اللاعب الأخير الكيس يقفز فتحا فوق ظهور اللاعبين حتى يصل للمقدمة . وتستمر اللعبة حتى يأخذ كل لاعب دوره و يعود اللاعب الأول مكانه فى المقدمة .

٧٩ — الرفع

اللاعبون :

يقسم الفصل إلى فريقين أو أكثر، بحيث يتكون كل فريق من ٦ إلى ٩ لاعبين. وتجلس الفرق فى قاطرات أى ظهرا لوجه مع استقامة الركبتين .

طريقة اللعب :

عند سماع الصفارة بالبدء يرفع جميع اللاعبين أذرعتهم جانبا على ارتفاع الكتفين. ويقف اللاعب الأخير على قدميه بسرعة، ويرفع اللاعب الذى أمامه بوضع ذراعيه تحت أبطى اللاعب الأمامى حتى يقف، ثم يرفع اللاعب الثانى من مؤخرة القاطرة الذى أمامه بنفس الطريقة. وهكذا حتى يقف الفريق بأكمله من الخلف للأمام . والفريق الفائز هو الذى يسبق الآخرين فى الوقوف .

٨٠ — الحمل

الملعب :

خطان متوازيان بعرض الملعب بينهما مسافة قدرها ستة أمتار تقريبا .

اللاعبون :

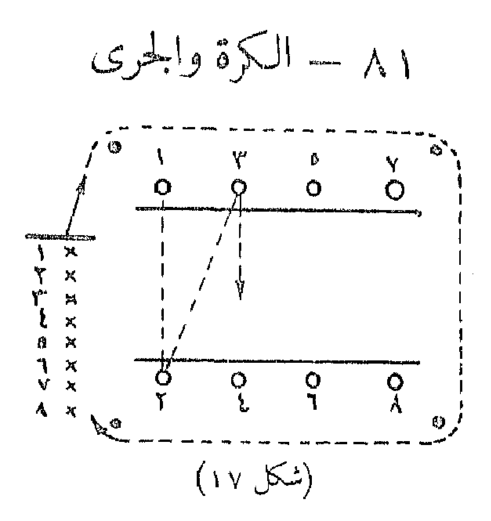
فريقان (أو أكثر) يقفان فى قاطرتين خلف خط البداية. ويقف دليلا القاطرتين أمام خط النهاية مواجهين فريقيهما .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة يجرى الدليل لخط البداية. ويحمل أول لاعب على ظهره، ويعود به إلى خط النهاية . ويبقى الدليل خلف الخط . أما اللاعب فيعود ويحمل اللاعب التالى. وهكذا يستمر اللعب حتى يحمل كل لاعب لخط النهاية .

والفريق الذى يسبق الآخر فى حمل لاعبيه للخط المواجه يعد فائزا .

٨١ — الكرة والجرى



(شكل ١٧)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٠ × ١٥ مترا ، به :

(١) خطان متوازيان على الضلع الكبير طولهما ١٠ أمتار والمسافة بينهما متران .

(٢) خط مستقيم على الضلع القصير طوله ٨ أمتار تقريبا .

الأدوات :

كرة او كيس حب لكل فريق .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ٨ إلى ١٤ لاعبا . يقف أحدهما (الفريق الأحمر ٥) فى نصفين على الخطين المتوازيين ويقف الآخر (الفريق الأزرق ×) على الخط المستقيم .

طريقة اللعب :

عند سماع الصفارة يجرى اللاعب الأول من الفريق الأزرق ومعه الكرة حول الملعب وخلف اللاعبين الواقفين على الخطين كما فى الرسم حتى يعود لمكانه . ثم يعطى الكرة أو الكيس لرقم ٢ وهكذا . وفى نفس الوقت يمرر رقم (١) من الفريق الأحمر الكرة لرقم ٢ ومنه إلى رقم ٣ وهكذا فى خطوط متعرجة ذهابا وإيابا مع عد المرات التى تصل فيها الكرة إلى رقم (١) . حتى إذا ما انتهى آخر لاعب فى الفريق الأزرق من الجرى وعاد مكانه ينتهى اللعب . ويحسب لهذا الفريق

(الأزرق) عدد مرات تمرير الكرة بين لاعبي الفريق الأحمر . بعد ذلك يتبادل الفريقان مكانيهما ، ويبدأ اللعب ، حتى إذاما انتهى اللاعب الثامن من الفريق الأحمر يحتسب عدد مرات تمرير الكرة بين لاعبي الفريق الأزرق. والفريق الفائز إذن هو الحائز على نقط أكثر .

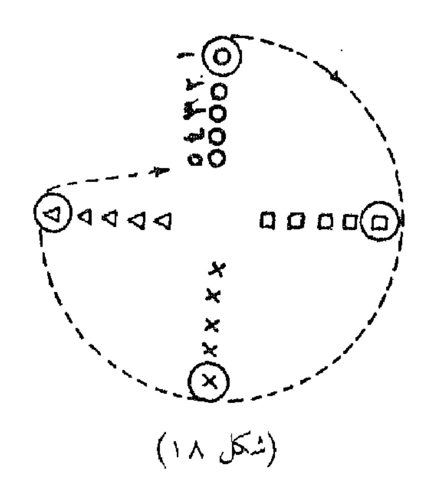
شروط اللعب :

(١) يكون الجرى حول الملعب ولا يبدأ اللاعب الثانى الجرى إلا بعد استلامه الكرة .

(٢) الفريق الواقف على الخطين المتوازيين لا يتحرك من مكانه ويكون تمرير الكرة منتظما بحيث إذا وقعت الكرة من لاعب يبدأ التمرير ثانية من عنده .

(٣) تحتسب المرة الواحدة فى تمرير الكرة بين الخطين المتوازيين إذا مرت من اللاعب رقم ١ حتى اللاعب رقم ٨ ثم عادت بنفس الطريقة إلى اللاعب رقم ١

٨٢ — العجلة



(شكل ١٨)

الملعب :

دائرة نصف قطرها ٦ أمتار تقريبا بها قطران متعامدان .

الأدوات :

كيس حب أو كرة تنس لكل فريق .

اللاعبون :

أربع فرق تقف داخل الدائرة على أنصاف الأقطار، ويتجه كل اللاعبين للخارج بحيث يقف اللاعب الأول من كل فريق على محيط الدائرة .

طريقة اللعب :

يجرى اللاعب الأول من كل فريق من الخلف على محيط الدائرة (فيكون عدد من يجرى أربعة ويكون جريهم فى اتجاه واحد) وينتهى خلف اللاعب الرابع . وفى نفس الوقت يخطو لاعبو الفريق خطوة للأمام . ثم تمرر الكرة أو الكيس إلى رقم ٢ فيجرى بها فى نفس الدورة حتى يأخذ كل دوره .

شروط اللعب :

(١) يقف لاعبو كل فريق فى قاطرة .

(٢) عند سماع الصفارة يجرى اللاعبون الأوائل فى اتجاه عقرب الساعة .

(٣) يجب أن يتم اللاعب الدورة ثم يقف داخل الدائرة بعد أن يفسح الباقون له مكانا .

(٤) الفريق الفائز هو الذى يتم جريه ويعود لاعبه الأول لمكانه الأصلى على محيط الدائرة .

٨٣ — الفرق

الملعب :

خطان متوازيان بعرض الملعب بينهما مسافة من ١٠ إلى ٢٠ مترا تقريبا . ويسمى أحدهما خط البداية والآخر خط النهاية ، وترسم دائرتان متلاصقتان على حافة خط النهاية أمام كل فريق .

الأدوات :

صولجان لكل فريق يوضع فى وسط إحدى الدائرتين .

اللاعبون :

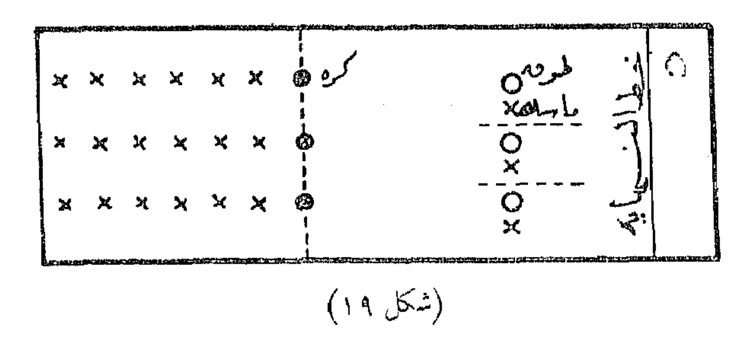
فريقان (أو أكثر) كل منهما مكوّن من ٥ إلى ١٠ لاعبين يقفون فى قاطرتين خلف خط البداية .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة بالبدء يجرى اللاعب الأوّل من كل فريق إلى الدوائر ، وينقل الصولجان من دائرة ليضعه فى الدائرة المجاورة لها ، ويعود ويلمس اللاعب الذى يليه ، ثم يأخذ مكانا فى نهاية القاطرة . فيجرى اللاعب الثانى وينقل الصولجان ثانية إلى الدائرة الأولى ، ويعود ويلمس الذى يليه ، وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره .

والفريق الفائز هو الذى يعود آخر لاعب منه بعد نقل الصولجان ويصل إلى خط البداية أوّلا .

٨٤ — تنطيط كرة النضد



(شكل ١٩)

الملعب :

صالة التدريب أو غرفة أرضيتها من الخشب . ويرسم خط فى ناحية من الملعب للبداية وفى الناحية الأخرى خط للنهاية .

الأدوات :

كرة بنج بنج . وطوق . ومسطرة أو مضرب كرة النضد لكل فريق .

اللاعبون :

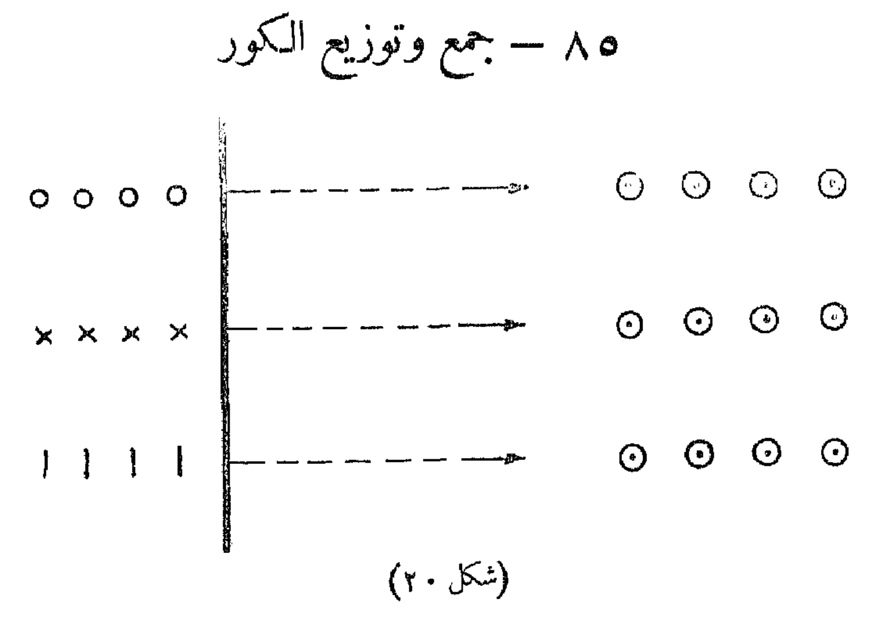
فريقان (أو أكثر) كل منهما مكوّن من ثلاثة إلى ستة لاعبين ، و يقفون فى قاطرتين خلف خط البداية . وعند ثلثى المسافة من القاطرات يجلس لاعب ممسكا بالطوق و يواجه اللاعبين . و يعطى اللاعب الأوّل من كل فريق كرة البنج بنج والمسطرة .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة بالبدء ينطط اللاعب الأوّل فى كل فريق الكرة و يضربها بالمسطرة لتنط عدة مرات متقدما بها للأمام ، و يمررها داخل الطوق ، ثم يدحرجها على الأرض لتصل لخط النهاية . و بعد ذلك يلتقطها و يعود بها جريا لفريقه ، و يضع الكرة والمسطرة على خط البداية ، و يأخذ مكانا فى نهاية القاطرة . ثم يبدأ بعد ذلك اللاعب الثانى بأخذ المسطرة والكرة و يكرر ما عمله اللاعب الأوّل وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره .

والفريق الفائز هو الذى يعود آخر لاعب فيه لخط البداية أولا .

٨٥ — جمع وتوزيع الكور



(شكل ٢٠)

الملعب :

يرسم خط بعرض الملعب ويرسم أمامه أربع دوائر صغيرة على مسافات متساوية من كل فريق .

الأدوات :

سلة وأربع كرات تنس لكل فريق .

اللاعبون :

فرقتان (أو أكثر) عدد كل منهما من ستة إلى تسعة لاعبين يقفون فى قاطرتين .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة بالبدء يجرى اللاعب الأوّل ، ويجمع الكرات الموضوعة فى الدوائرفى السلة ، و يعود ثانيــة و يعطى الســلة للاعب الثانى ، فيجرى هذا بها و يضع الكرات فى الدوائر ثانية ، و يعود لاعطاء الســلة للاعب الثالث ، فيجمعها وهكذا بالتبــادل . والفريق الفائزهو الذى ينتهى من الســباق أولا على الوجه الصحيح . واللاعب الذى يخفق فى وضع الكرات فى مكانها تمــاما يعود ثانية ليضعها داخل الدوائر قبل أن يبدأ غيره .

٨٦ — الأطراق

(شكل ٢١)

الملعب :

خطان متوازيان بينهما مسافة من ١٠ الى ٢٠ مترا تقريبا .

الأدوات :

طوقان لكل فريق بينهما مسافة قدرها من ٣ إلى ٥ أمتار تقريبا .

اللاعبون :

فريقان أو أكثر عدد كل منهما من ٥ إلى ٩ لاعبين ، يقفون فى قاطرات خلف خط البداية .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة بالبدء يجرى اللاعب الأول من كل فريق إلى الطوق الأول ، ويدخله فى رأسه ثم يخرجه من رجليه ، ويجرى إلى الطوق الثانى ويكرر نفس العملية ، ثم يقف خلف خط النهاية وينادى اللاعب الثانى ، فيبدأ هذا مباشرة وهكذا حتى ينتهى الجميع .

٨٧ — المُرَكّب

يتكوّن هذا السباق من عدة ألعاب ذكرت آنفا وهى :

(ا) الدخول فى الطوق

(ب) سباق الرفع .

(ج) سباق الزحف

(د) سباق سلخ الثعبان .

اللاعبون :

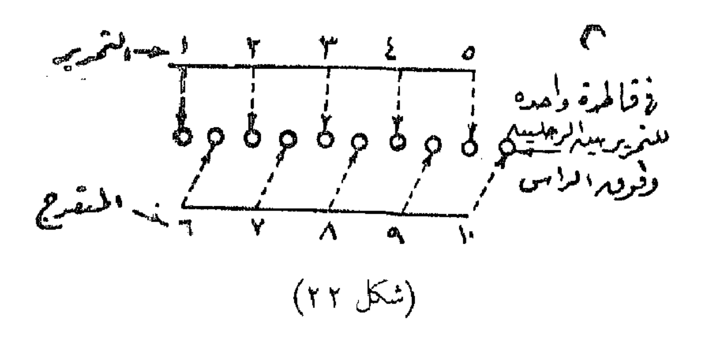
أربع فرق عدد كل منها من ٦ إلى ٨ لاعبين، يقفون فى قاطرات ويمسك كل دليل طوقا فى يده .

طريقة اللعب :

عند الإشارة بالبدء يدخل اللاعب الأول فى الطوق، و يخرج منه ليجلس، ثم يعطى الطوق للاعب الذى يليه، وهكذا حتى نهاية القاطرة . ثم يبدأ سباق الوقع من الخلف على أن يرفع اللاعبون الذراعين جانبا . وعند ما يقف الجميع يجرى الدليل لنهاية القاطرة، و يلمس اللاعب الأخير، فيبدأ هذا الزحف بين الرجلين و يتبعه الآخرون. وفى هـذا الوقت يعود الدليل مسرعا لمكانه . وعنـد ما ينتهى كل لاعب من الزحف يأخذ الوضع لسلخ الثعبان، بأن يدخل ذراعا بين رجليه لمسك اللاعب الخلفى وذراعا أماما لمسك يد اللاعب الأمامى .

و ينتهى السباق بالوقوف بانتظام وسكون .

٨٨ — التمرير المُرَكَّب



(شكل ٢٢)

تتكون هذه اللعبة من (١) التمرير الملتوى (٢) التمرير بين الرجلين (٣) التمرير فوق الرأس .

الملعب :

خطان متوازيان بطول الملعب بينهما مسافة قدرها ٣ أمتار تقريبا .

الأدوات :

كرة قدم لكل فريق .

اللاعبون :

فريقان أو أكثر عدد كل منهما عشرة لاعبين ، ويقسم كل فريق إلى قسمين يواجهان بعضهما بعضا بحيث يقف كل نصف على خط . ويكون اللاعبون متباعدين .

طريقة اللعب :

(١) التمرير الملتوى .

عند سماع الإشارة يبـدأ التمرير الملتوى فيرمى اللاعب الأول من كل فريق الكرة إلى اللاعب السادس ، فيرميها الأخير للاعب الثانى ثم إلى اللاعب السابع ، وهكذا حتى تصل الكرة إلى اللاعب العاشر كما فى الرسم .

وبعد أن يمرر اللاعب الكرة للذى يليه يجرى ليتخذ مكانا فى الوسط بين الخطين ، ويقف بقدميه متباعدتين متجها ناحية تمرير الكرة ، وعنـد ما تصل الكرة للاعب العاشر يجرى بهـا ويقف أمام اللاعب التاسع برجليه متباعدتين ومواجها نفس الاتجاه حتى يصبح الجميع فى قاطرة واحدة .

(٢) التمرير بين الرجلين .

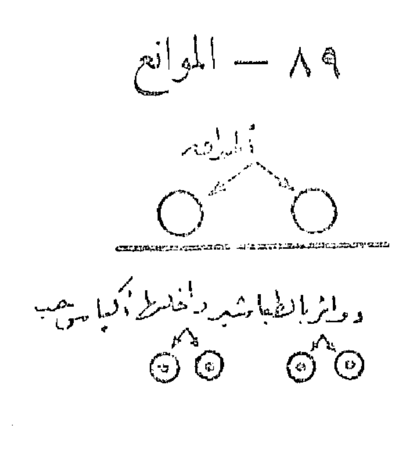
وبدون توقف يبدأ التمرير بين الرجلين على طول القاطرة من اللاعب العاشر حتى اللاعب الأول . وبعـد أن يمرر اللاعب الكرة للواقف خلفه يدور كاملا ويتجه فى الجهة المقابلة .

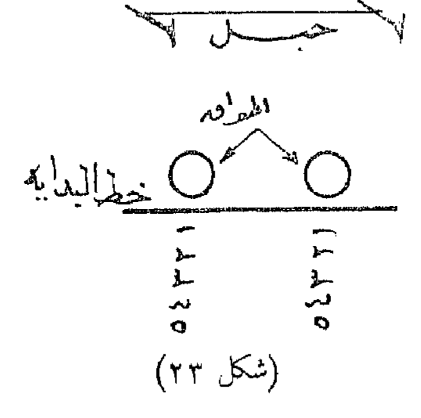
(٣) التمرير فوق الرأس .

حتى إذا ما وصلت الكرة للاعب الأول يبدأ بتمريرها فوق الرأس حتى تصل للاعب العاشر . ثم يأخذ الجميع أماكنهم الأصلية فى صفين كما بدأت اللعبة ويحمل اللاعب العاشر الكرة معه .

والفريق الفائز يعود مكانه الأصلى أولا .

٨٩ — الموانع





(شكل ٢٣)

الملعب :

يرسم خط بعرض الملعب (خط البداية) ، يوضع على بعد مترين منه أطواق (واحد لكل فريق) ، وعلى بعد مترين منها حبل ارتفاعه نصف متر عن الأرض ، وترسم على بعد مترين منه دائرة كبيرة بها أكياس حب ، وبجانبها دائرة أخرى فارغة ، وفى الجهة الأخرى من الملعب خط مواز للخط الأول وخلفه دائرة لكل فريق .

اللاعبون :

فريقان (أو أكثر) عدد كل منهما لا يقل عن ستة لاعبين يقفون فى قاطرتين أمام خط البداية .

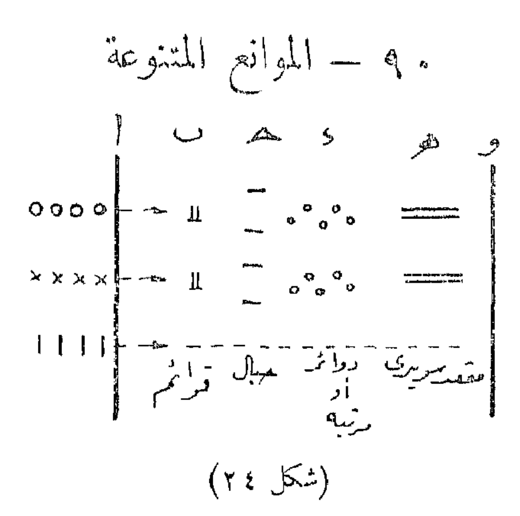
طريقة اللعب :

عند سماع الصفارة يجرى اللاعب الأول من كل فريق ويدخل الطوق من رأسه ويخرجه من رجليه ويتركه على الأرض . ثم يجرى ويثب فوق الحبل . ثم ينقل كيسا من دائرة لأخرى ويجرى للأمام ليلمس الخط الأخير ثم يلف حول

الدائرة الخلفية و يعود لفريقه ، فيلمس اللاعب الثانى و يتخذ مكانا فى المؤخرة فيكرر اللاعب الثانى نفس الخطة .

وتنتهى اللعبة عند ما يعود اللاعب الأخير و يلمس الدليل فيرفع ذراعه عاليا فوق رأسه .

٩٠ — الموانع المتنوعة



(شكل ٢٤)

الملعب :

خطان متوازيان بينهما مسافة قدرها من ٢٠ إلى ٣٠ مترا .

الأدوات :

يوضع بين الخطين المتوازيين وأمام كل فريق قائم وحبل مرتفع عن الأرض قليلا يليه مرتبة (أو دوائر) فمقعد سويدى و يعطى اللاعب الأول من كل فريق حبل .

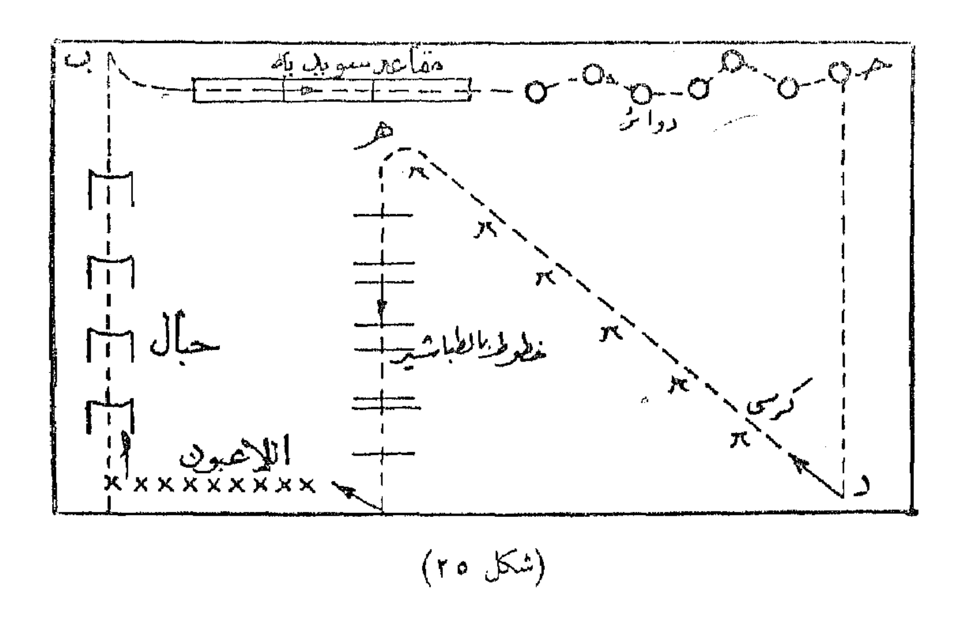
اللاعبون :

أربع فرق عدد كل منها من ٥ إلى ٧ لاعبين يقفون فى قاطرات خلف الخط (ا)

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة بالبدء يثب اللاعب الأول فى كل فريق بالحبل متقدما من (ا) حتى القوائم (ب) فيلف حولها ثم يتقدم حتى الحبل الثانى (ج) فيمر تحته ثم يثب فوقه . ثم يمر تحته ثانية و يرمى الحبل للاعب الثانى . ويجرى هو نحو المرتبة أو الدوائر فيتدحرج عليها أماما أو يثب من دائرة لأخرى عند (د) . ثم يقفز عدة قفزات كالأرنب على طول المقعد السويدى عند (هـ) . و يكمل الجرى حتى (و) . ثم يعود جريا نحو فريقه فيلمس اللاعب الثانى ليبدأ وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره.

٩١ — سباق الزمن



(شكل ٢٥)

الملعب :

مستطيل أو مربع به ست دوائر مرسومة فى جهة منه وخطوط موازية مرسومة فى جهة أخرى .

الأدوات :

كراسي أو مقاعد موضوعة على خط وحبال .

اللاعبون :

يقف اللاعبون فى صف على خط البداية و يتسابقون واحدا واحدا بالطريقة الآتية :

طريقة اللعب :

(١) مضمار (أ) الوثب فوق حبل والمرور تحت آخر ، وإذا كانت الحبال غير موجودة فيمكن وضع تلاميذ فى وضع الانحناء أماما والوقوف فتحا على التوالى .

(٢) مضمار (ب) الجرى على مقعد سويدى موضوع بالطول أو بين خطين متقار بين مرسومين على الأرض .

(٣) مضمار (ج) الوثب من دائرة لأخرى دون لمس الأرض بينهما .

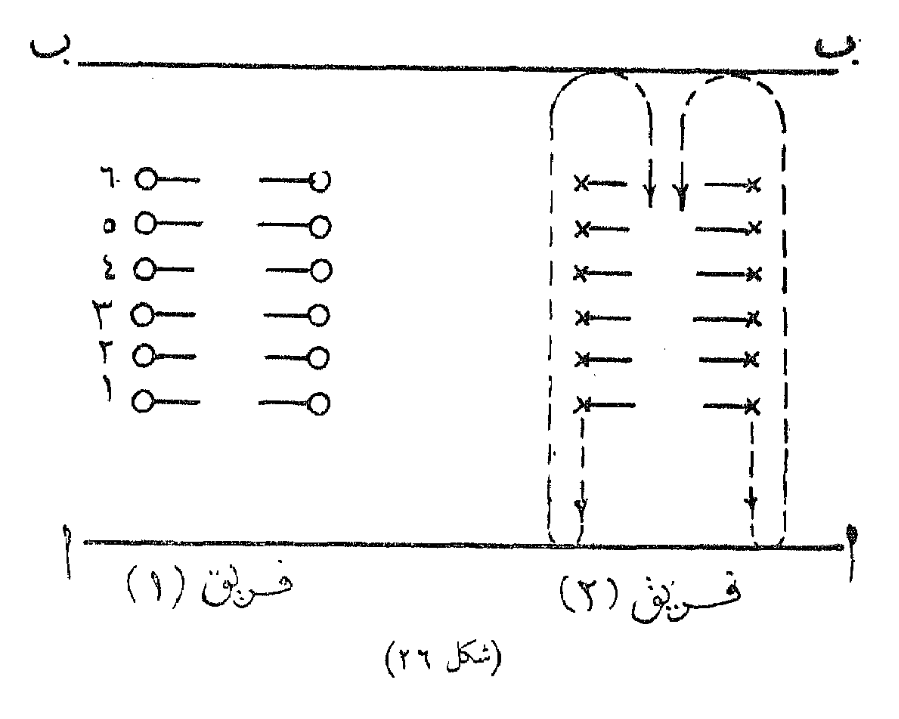
(٤) مضمار (د) الجرى أماما .

(٥) مضمار (هـ) الوثب فوق كراسى موضوعة فى خط .

(٦) ثم الوثب فوق خطوط مرسومة بالطباشير على مسافات مختلفه .

يحسب المدرس الزمن الذى يستغرقه كل فرد فى القيام بنواحى السباق ويسعى كل أن يضرب رقمه مرة أخرى وثالثة وهكذا .

٩٢ — الوثب فوق الأرجل



(شكل ٢٦)

الملعب :

خطان متوازيان بينهما مسافة قدرها من ١٠ إلى ٢٠ مترا

اللاعبون :

جماعتان أو أكثر عدد كل منهما من ٦ إلى ٨ لاعبين بحيث يجلس لاعبو كل جماعة مثنى ، أى فى صفين متواجهين ، مع مدّ الرجلين أماما .

طريقة اللعب :

عند سماع الاشارة بالبدء يقف الزوج الأول ويجريان إلى الخط (ا) ثم يلفان للخارج كما هو موضح بالرسم ، حتى يصلا إلى الخط (ب) . ثم يجريان بين الصفين مع الوثب فوق أرجل اللاعبين الجالسين حتى مكانهما فى المقدّمة . وبمجرد ما يأخذ الزوج الأوّل مكانه يبدأ الزوج الثانى فى الجرى بنفس الطريقة مبتدئا بالوثب فوق أرجل الزوج الأوّل وهكذا حتى يأخذ كل زوج دوره .

الفريق المنتهى أوّلا يعدّ فائزا .

٩٣ — الضفدعة

اللاعبون :

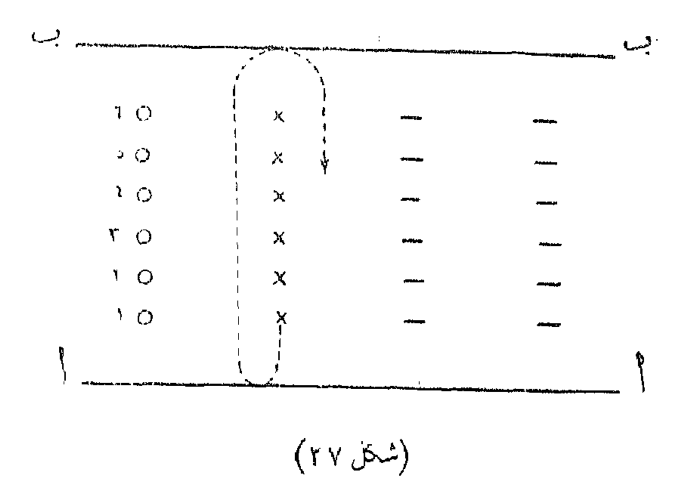
أربع فرق عدد كل منها من ٦ إلى ١٠ لاعبين ، يقفون فى قاطرات ، بحيث تقف الأرقام الفردية فى كل قاطرة مع تباعد القدمين ، والأرقام الزوجية مع انحناء الجذع أماما ، ويقف آخر لاعب فى كل قاطرة خلف خط مرسوم .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة بالبدء يجرى اللاعب الأخير ويدخل بين أرجل اللاعبين الواقفين فتحا ، ويقفز فوق ظهور اللاعبين الذين فى وضع الانحناء . ثم يأخذ مكانه فى المقدّمة (فى وضع يختلف عن وضع اللاعب الأوّل) وينادى "واصل" فيبدأ اللاعب الذى يليه فى الترتيب فى المؤخرة ، وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره ويعود كل فى مكانه الذى بدأ منه .

والفرقة التى تصل أوّلا ويقف جميع أفرادها أوّلا تعدّ فائزة .

٩٤ — الوثب فوق العصا



(شكل ٢٧)

الملعب :

خطان متوازيان بينهما مسافة من ١٠ إلى ٢٠ مترا تقريبا .

الأدوات :

عصا لكل فريق .

اللاعبون :

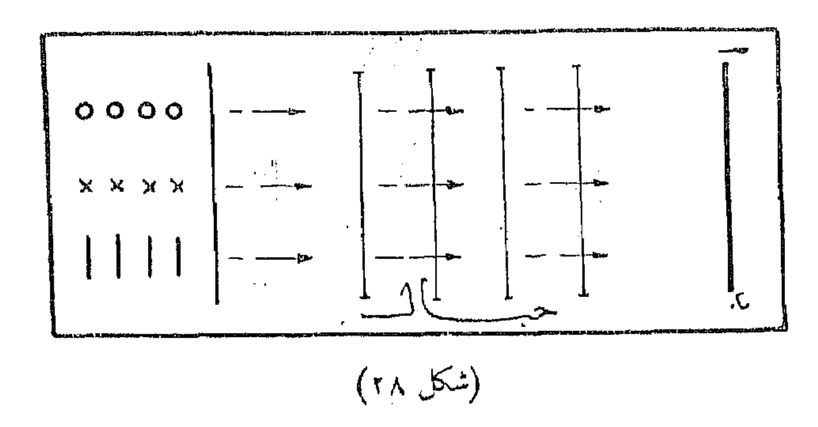
فريقان (أو أكثر) عدد كل منهما من ٥ إلى ١٠ لاعبين ، يقفون فى قاطرتين بين الخطين (كما هو موضح بالرسم) .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة بالبدء يجرى اللاعب الأول من كل فريق ممسكا العصا ويلمس الخط (ا) بها . ثم يدور يمينا ويعود ممسكا بها على ارتفاع قليل نحو قاطرته ليثب فوقها كل لاعب بالترتيب . ثم يلمس بها خط (ب) ويعود للمقدمة ثانية ، ويعطى العصا للاعب الثانى ويقف الأول فى نهاية القاطرة .

ويستمر كل لاعب بهذه الطريقة حتى يأخذ كل دوره . وبعد انتهاء الأخير من دورته يعطى العصا للاعب الأول وتنتهى اللعبة بذلك .

٩٥ — قفزة الأرنب



(شكل ٢٨)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٠ × ٢٠ مترا يرسم فى ناحية منه خط للبدء ، وفى الناحية الأخرى خط آخر للنهاية .

الأدوات :

أربعة حبال توضع على ارتفاع قليل من الأرض .

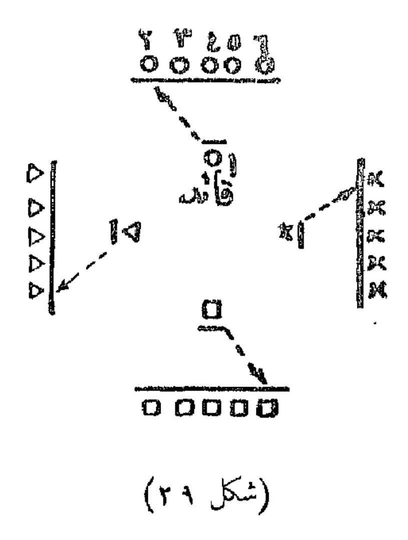
اللاعبون :

أربع فرق عدد كل منها من ستة إلى ثمانية لاعبين ، يقفون فى قاطرات خلف خط البداية .

طريقة اللعبة :

عند سماع الإشارة بالبدء يبدأ اللاعب الأول من كل فريق بالجرى تحت الحبل الأول . ثم يقلد قفزة الأرنب بأن تثنى الركبتان وتوضع اليدان معا على الأرض مع رفع القدمين معا عن الأرض فى نفس الوقت . وعندما تهبط القدمان ترتفع اليدان وهكذا و يكون القفز فوق الحبل الثانى . ثم يمر تحت الحبل الثالث وهكذا حتى يصل إلى الخط (ا ب) . ثم يعود بنفس الطريقة حتى يصل إلى خط البدء و يلمس اللاعب الثانى فيكرر نفس ما عمله اللاعب الأول . وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره .

٩٦ — الرمى فى المربع



(شكل ٢٩)

الملعب :

أربعة خطوط مرسومة على شكل مربع طول كل ضلع فيه ٦ أمتار تقريبا .

الأدوات :

كرة قدم أو كرة تنس لكل فريق .

اللاعبون :

أربع فرق يقف كل فريق منها على خط وأمامه الزعيم (١) كما فى الرسم .

طريقة اللعب :

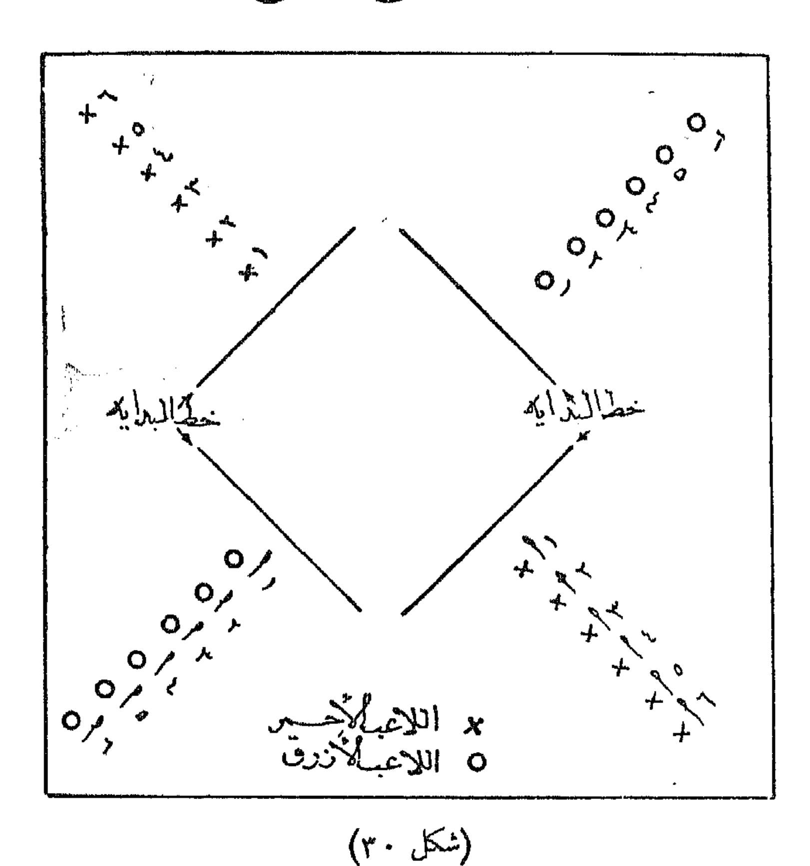
عند إعطاء الإشارة بالبدء يرمى الزعيم الكرة للاعب الأول فيرجعها إليه . ثم للاعب الثانى وهكذا لكل لاعب من فريقه بالترتيب . وعندما تصل الكرة إلى آخر لاعب يجرى بها ، ويأخذ مكان الزعيم بينما يجرى الزعيم ويقف بجانب اللاعب الأول . ويتحرك الصف كله خطوة واحدة جانبا . وتستمر اللعبة مع الزعيم الجديد وتكرر حتى يأخذ كل لاعب دوره كزعيم . ويعود الجميع لأماكنهم الأصلية والفريق المنتهى أولا يعد فائزا .

شروط اللعب :

(١) يكون رمى الكرة باليد . ويكون لقفها فى أول الأمر باليدين ثم باليد اليمنى فاليسرى .

(٢) يمكن أن يكون اللعب بالقدم حتى يتدرب اللاعبون على التحكم على الكرة .

٩٧ — تتابع التقاطع



(شكل ٣٠)

اللعب :

مربع طول ضلعه ١٠ أمتار . ويرسم على بعد خمسة أمتار من أركانه أربعة خطوط تقف خلفها الفرق فى قاطرات .

الأدوات :

كرتان للقدم تعطى لكل لاعب أول من الفريقين واحدة .

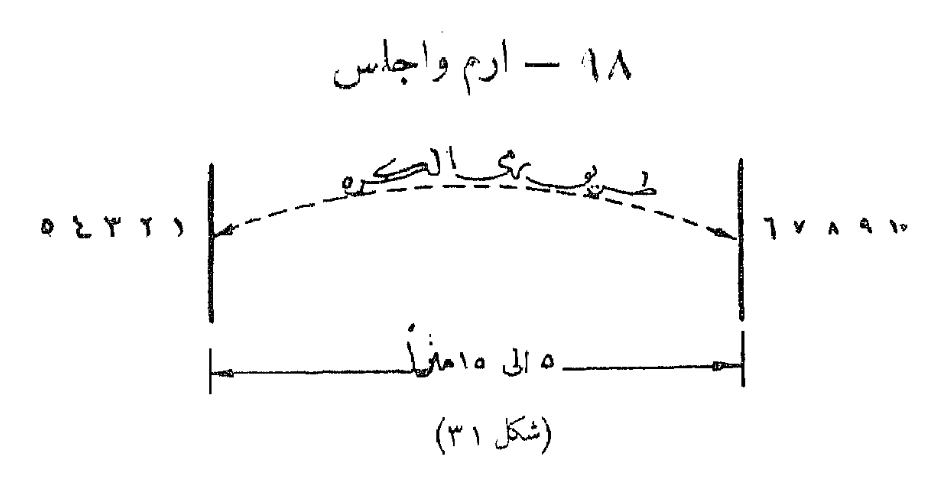
اللاعبون :

فريقان كل منهما مكون من ١٢ إلى ٢٠ لاعبا . و ينقسم الفريق الواحد إلى قسمين متساويين فى قاطرتين على خطين متقابلين .

طريقة اللعب :

عند الإشارة بالبدء يرمى اللاعب الأول من كل فريق الكرة لزميله المقابل له . ثم يجرى ليقف خلف القاطرة وراء اللاعب الأخير . وعند ذلك يتقدم اللاعب الثانى (٢) خطوة أماما لخط البداية ليتسلم الكرة . و بالمثل يجرى اللاعب المقابل ليقف فى مؤخرة القاطرة بعد رمى الكرة . وتنتهى اللعبة عند ما تعود الكرة فى أيدى اللاعبين الأولين . و يمكن رمى الكرة ولقفها باليدين أو بيد معينة .

١٨ — ارم واجلس



(شكل ٣١)

الملعب :

يرسم خطان متقابلان تكون المسافة بينهما نحو عشر أمتار .

الأدوات :

كرة تنس أو كرة قدم لكل فريق .

اللاعبون :

يقسم كل فريق نفسه إلى قسمين ، بحيث يقف القسمان متواجهين و بينهما الخطان المرسومان .

طريقة اللعب :

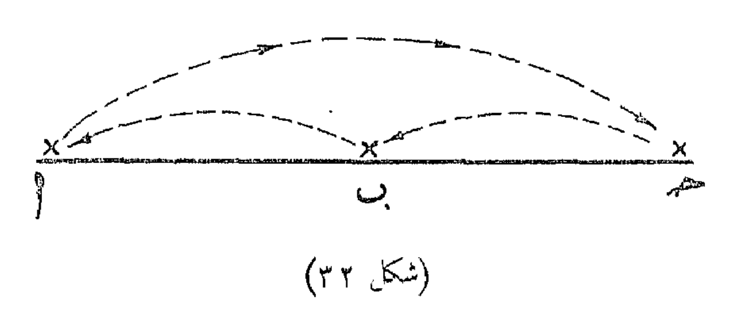
يرمى رقم ١ الكرة إلى رقم ٦ و يجلس مباشرة بعد الرمى ، ثم يرميها رقم ٦ إلى رقم ٢ وهكذا تنتهى اللعبة عند ما يقف رقم ١ على قدميه بعد استلامه الكرة من رقم ١٠

شروط اللعب :

(١) يرمى اللاعب الكرة وهو واقف بيده اليمنى (أو اليسرى) ثم يجلس .

(٢) تلقف الكرة باليدين (و بعد أن ينتهى اللاعبون من الرمى واللقف باليدين يحدّد اللقف باليد اليمنى أو اليسرى) .

٩٩ — الثلاث لقفات



(شكل ٣٢)

الأدوات :

كيس حب أو كرة لكل فريق .

اللاعبون :

يقسم اللاعبون إلى فرق يتكوّن كل منها من ثلاثة لاعبين يقفون على خط مستقيم . و بين كل لاعب وآخر من ٣ إلى ٥ أمتار . وتقف الفرق بعضها خلف بعض .

طريقة اللعب :

عند سماع الصفارة يبدأ لاعب الوسط (ب) برمى الكرة إلى اللاعب الأول (أ) فيرميها عالية إلى (حـ) و يرميها هذا بدوره إلى اللاعب الأول (ب) . وتعدّ هذه دورة . و يستمر اللعب حتى يكمل الفريق عشرة دورات بدون خطأ فيجلس .

شروط اللعب :

(١) إذا وقعت الكرة من لاعب على الأرض عند لقفها فيبدأ الفريق الدورة من جديد .

(٢) يجب أن يقف اللاعبون فى أماكنهم ولا يتحركون للداخل .

(٣) يمكن تغيير أماكن اللاعبين فى الفريق بعد كل دورة .

(٤) الفريق الفائز هو الذى ينتهى من دوراته العشرة قبل الآخرين وتعطى له نقطة .

١٠٠ — الاستلام والإرسال

(شكل ٣٣)

الملعب :

يرسم خط بعرض الملعب يسمى خط البدء. وعلى بعد ثلاثة أمتار منه يرسم خط موازٍ له . ثم على مسافة قدرها مترين تقريبا ترسم خمسة خطوط موازية .

الأدوات :

كرة سلة أو كرة طائرة أو كرة تنس أو كيس حب لكل فريق .

اللاعبون :

فريقان أو أكثر يقف كل منهما فى قاطرة خلف خط البداية، ويرسل من قبله "راميا" يقف أمام الفريق فى الجهة المقابلة من الملعب ممسكا الكرة بيديه .

طريقة اللعب :

عنـد الإشارة يجرى اللاعب الأول من كل فريق أماما للمساحة الأولى ، فيقف فيها و يستلم الكرة التى يرميها له الرامى ، و ينتقل جريا بها للمساحة الثانية حيث يعيدها رميا للرامى. ثم ينتقل جريا للمساحة الثالثة حيث يستلم الكرة ثانيا من الرامى ، وأخيرا ينتقـل للرابعة فيرمى الكرة للرامى و يعود لفريقه فيلمس اللاعب الثانى . ثم يقف خلف القاطرة و يقوم اللاعب الثانى بما أداه اللاعب الأول .

والفريق الذى يعود لاعبه الأخير مكانه أولا يعد فائزا .

١٠١ — تنطيط الكرة ومسكها

ب		ا		
O			----→	o o o o
				٤ ٣ ٢ ١
O			----→	x x x x
O			----→	ı ı ı ı
O			----→	ı ı ı ı

(شكل ٣٤)

الملعب :

خطان متوازيان المسافة بينهما من ١٠ إلى ٢٠ مترا

الأدوات :

كرة تنس أو كرة قدم صغيرة لكل فريق .

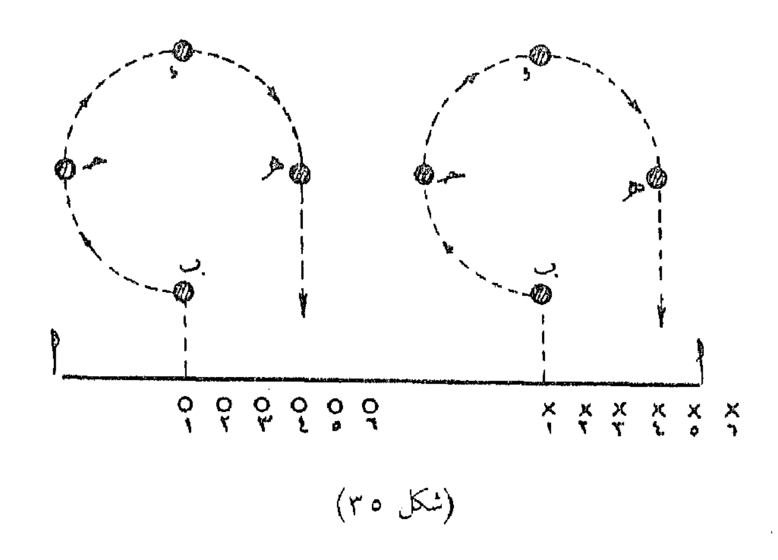
اللاعبون :

أربع فرق كل منها من ٥ إلى ١٠ لاعبين يقفون فى قاطرات خلف الخط ا .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة بالبدء يجرى اللاعب الأول من كل فريق إلى الخط (ب) ، و ينطط الكرة مرة و يمسكها ، مكررا هذا ثلاث مرات. ثم يعود بها جريا إلى الخط (ا) ثانية و يعطيها للاعب الثانى ليبدأ ، وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره .

١٠٢ — تنطيط الكرة فى الدوائر



(شكل ٣٥)

الملعب :

دائرتان كبيرتان قطر كل منهما ٥ أمتار، ترسم على كلتيهما أربع دوائر صغيرة كما فى الشكل ويرسم بعيدا عنها خط (ا) .

الأدوات :

كرة تنس لكل لاعب .

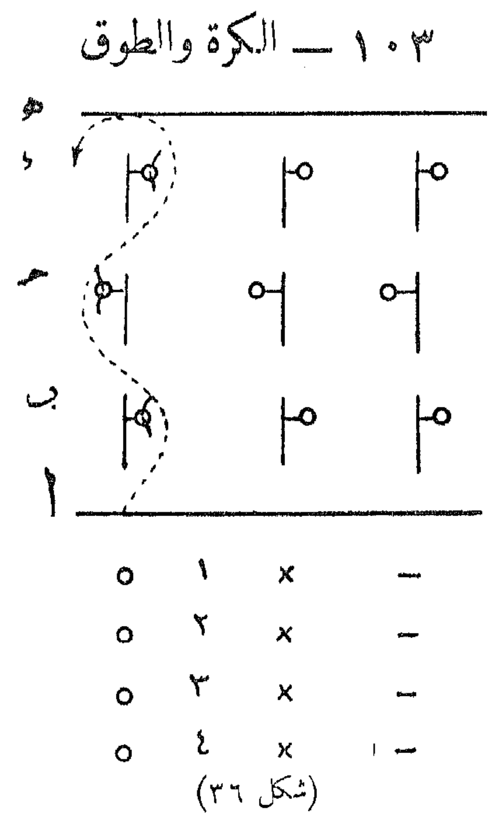
اللاعبون :

فرقتان كل منهما من ٩ إلى ١٥ لاعبا يقفون فى صفين خلف الخط (ا) .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة بالبدء يجرى اللاعب الأول من كل فريق حول الدوائر الكبيرة، وينطط الكرة داخل الدوائر الأربعة الصغيرة (ب) ، (ج) ، (د) ، (ه) عند مروره عليها . ويبدأ اللاعب الثانى بعد أن يترك اللاعب الأول الدائرة (ب) . وهكذا حتى يعود الجميع لأماكنهم .

١٠٣ — الكرة والطوق



(شكل ٣٦)

الملعب :

خطان متوازيان بينهما مسافة من ١٠ إلى ٢٠ مترا .

الأدوات :

طوقان أو ثلاثة لكل فريق ويمسك كل طوق بلاعبين مواجهين ظهرا لظهر . وكرة قدم أو كرة صغيرة لكل فريق .

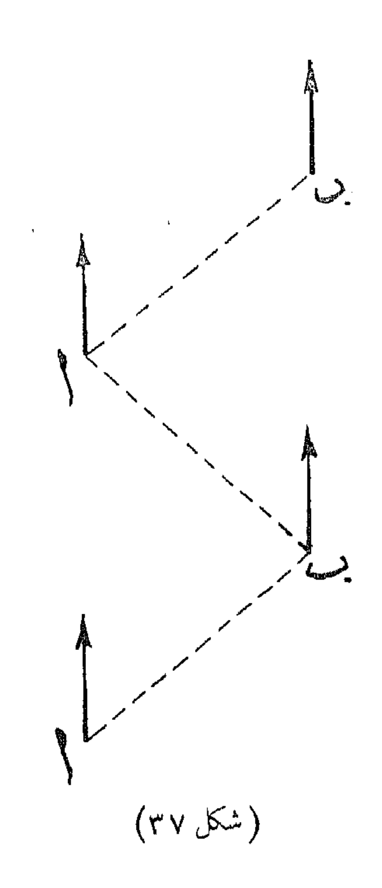
اللاعبون :

فريقان (أو أكثر) عدد كل منهما من ٦ إلى ١٥ لاعبا يقفون فى قاطرتين خلف الخط (ا) .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة بالبدء يجرى اللاعب الأول فى كل فريق بالكرة ويرميها داخل الطوق الأول عند (ب) من الأعلى ، ويجرى حول الطوق للقفها فى الناحية الثانية من الأسفل ، ثم يستمر فى الجرى ويرميها فى الطوق الثانى عند (ج) باليد الأخرى وهكذا حتى يصل إلى (هـ). ثم يعود جريا ويرمى الكرة إلى اللاعب الثانى ليبدأ . ويأخذ الأول مكانا فى المؤخرة . وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره .

١٠٤ — اجروارم والقف



(شكل ٣٧)

الملعب :

أربعة خطوط متوازية بطول الملعب يبعد كل منهما عن الآخر بمقدار مترين، وخطان بعرض الملعب ، أحدهما خط الابتداء، والآخر خط النهاية، بينهما مسافة قدرها عشرون مترا .

الأدوات :

كرة سلة أو كرة طائرة لكل فريق .

اللاعبون :

فريقان يختار كل منهما خطين متوازيين، بحيث يقف نصف الفريق على خط والنصف الآخر على الخط الثانى (مثنى مثنى) .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة يجرى الزوج الأول من كل فريق للأمام بحيث يسبق أحد اللاعبين الآخر بمقدار متر تقريبا ، و يتبادلان الكرة بالرمى واللقف ثلاث مرات حتى خط النهاية . ثم يعودان بالمثل فيلمسان الزوج الثانى . وهكذا يستمر اللعب حتى نهاية الفريق .

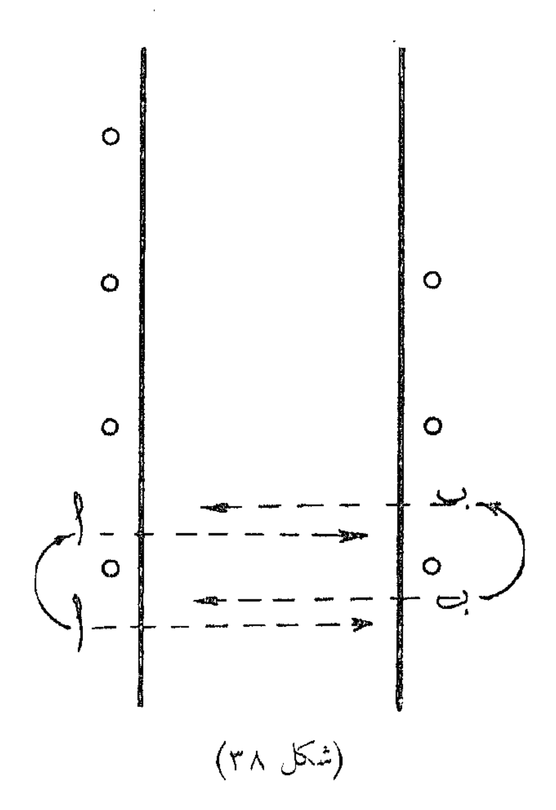
شروط اللعب :

(١) عدم الجرى بالكرة مطلقا .

(٢) اذا وقعت الكرة على الأرض فانها ترد للعب فى المكان الذى رميت منه.

(٣) الفريق الفائز يعود مكانه أولا بترتيبه الأصلى .

١٠٥ — غير مكانك



(شكل ٣٨)

الملعب :

خطان متوازيان لكل فريق ، تكون المسافة بينهما مترين تقريبا

الأدوات :

كرة قدم أو سلة لكل فريق .

اللاعبون :

فريقان (أو أكثر) عدد كل منهما من ٨ إلى ١٠ لاعبين، بحيث يقف أفراد كل فريق على خطين متوازيين ومواجهين للداخل .

طريقة اللعب :

يبدأ اللعب بأن يرمى (ا) الكرة إلى (ب) ، ثم يجرى كلاهما للمسافة التالية للاعبين (ج) و (د) حيث يرمى (ب) الكرة إلى (ا) ، ثم يجريان للمسافة التالية . وهكذا حتى يصلا نهاية الخطين المتوازيين . وفى نفس الوقت يأخذ كل لاعب خطوة للجانب ليفسح مكانا لهما . ثم تمرر الكرة من لاعب لآخر حتى تصل (ج) فى أول الصف ، فيقوم هو و (د) بما عمله (ا ، ب) .

شروط اللعب :

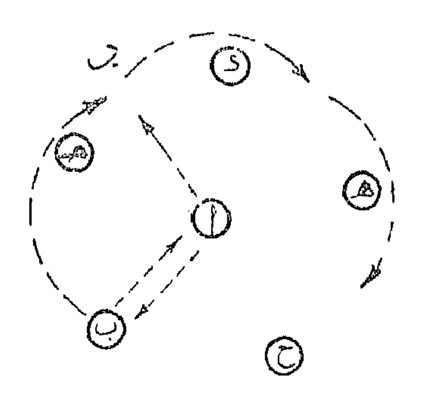
(١) يكون تمرير الكرة ولقفها فى المسافات .

(٢) تكون المسافات بين اللاعبين متساوية حتى يسهل الانتقال .

(٣) يمكن بعد الانتهاء من تمرير الكرة الرجوع بنفس الطريقة أى بتمرير الكرة ولقفها بين كل اثنين .

(٤) الفريق الفائز يعود لمكانه وترتيبه الأصلى أوّلا .

١٠٦ — التمرير فى الفراغ



(شكل ٣٩)

الملعب :

أربع دوائر — لكل فريق دائرة — نصف قطر كل منها ٤ أمتار تقريبا .

الأدوات :

كرة قدم أو كرة سلة تعطى لزعيم كل فريق .

اللاعبون :

أربع فرق عدد كل منها من ٦ إلى ٩ لاعبين . ويقف زعيم كل فرقة فى مركز دائرته ، ويوزع أفراد فريقه على محيطها .

طريقة اللعب :

يرمى الزعيم (أ) بالكرة إلى اللاعب (ب) فيردها ثانية إلى الزعيم ، ويجرى خلف اللاعب (ج) ليلقف الكرة ثانيـة بين اللاعبين (ج ، د) ويعيدها للزعيم ثانية . ثم يجرى للمسافة بين (د ، هـ) ، وهكذا حتى يعود لمكانه الأصلى . وفى هذا الوقت يبقى اللاعبون (ج ، د ، هـ ، ح) فى أماكنهم . ثم يبـدأ الزعيم فى تمرير الكرة الى اللاعب (ج) ويلف بنفس الطريقة ويتلقف الكرة ويعيدها للزعيم فى كل فراغ . وبنفس الطريقة تستمر اللعبة مع (د ، هـ ، ح) أى كل بدوره .

شروط اللعب :

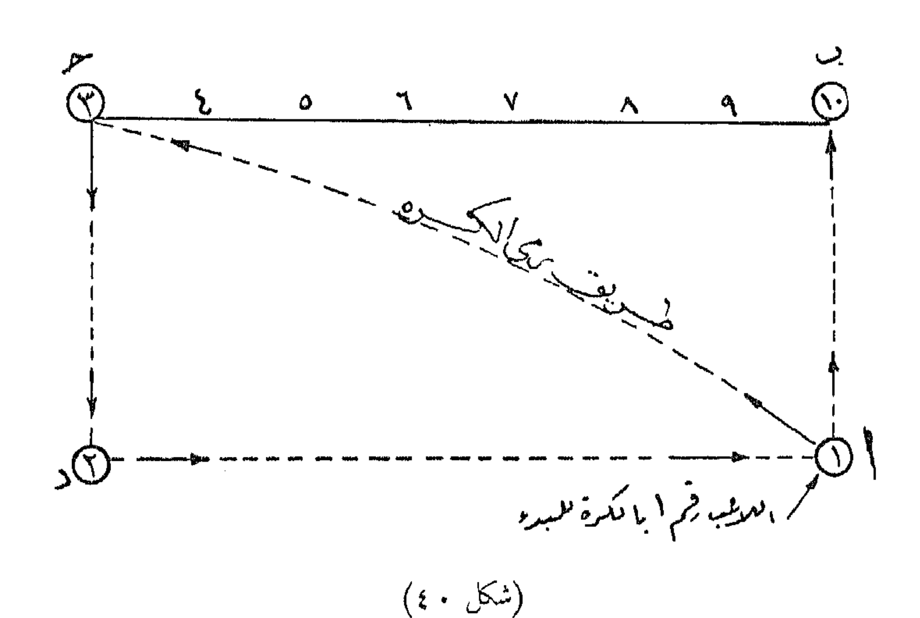
(١) تكون المسافات بين اللاعبين متساوية .

(٢) يكون لقف الكرة وتمريرها فى المسافات واحدة بعد الأخرى .

(٣) اذا خرجت الكرة خارج الدائرة تعاد للعب من نفس المكان الذى خرجت منه .

(٤) الفريق الفائز هو الذى ينتهى أولا .

١٠٧ — الأركان



(شكل ٤٠)

الملعب :

مستطيلان مساحة كل منهما ٦ × ١٢ مترا تقريبا ، وفى كل ركن من أركانهما دائرة نصف قطرها ½ متر تقريبا . وتسمى الدوائر (ا ، ب ، ج ، د) .

الأدوات :

كرة قدم أو كيس حب .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما نحو عشرة لاعبين ، ولكل فريق مستطيل بحيث يقف اللاعب الأول فى الدائرة (ا) واللاعب الثانى فى الدائرة (د) واللاعب الثالث فى الدائرة (ج) واللاعب الأخير (العاشر) فى الدائرة (ب) .

طريقة اللعب :

يمسك اللاعب رقم ١ من كل فريق الكرة أو كيس الحب وعند سماع الإشارة يرميها لرقم ٣ ويجرى للدائرة (ب) وفى نفس الوقت يجرى رقم ٢ ويقف داخل الدائرة (ا) وعند ما يتسلم رقم ٣ الكرة يجرى إلى الدائرة (د) ويرميها إلى رقم ٢ فى الدائرة (ا) وحينئذ يرميها رقم ٢ إلى رقم ٤ الذى تحرك فى هذا الوقت إلى الدائرة (ج) وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره .

شروط اللعب :

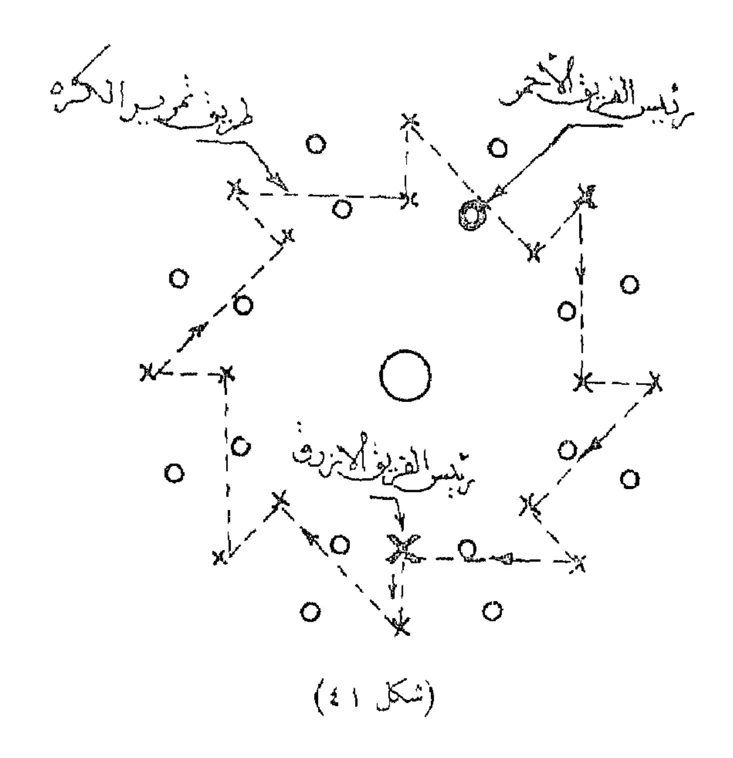
(١) ترمى الكرة من داخل الدائرة .

(٢) يكون الجرى عقب استلام الكرة مباشرة .

(٣) يتحرك الواقفون على الخط (ب ج) خطوة جانبية نحو (ج) .

(٤) الفريق الفائز هو الذى يعود لترتيبه الأصلى فى الملعب قبل الفريق الآخر .

١٠٨ — تمرير الكرة داخل الدائرة



(شكل ٤١)

الملعب :

دائرتان متداخلتان نصف قطر الكبرى ٨ أمتار تقريبا والصغرى ٦ أمتار .

الأدوات :

كرة قدم لكل فريق .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ١٢ إلى ١٦ لاعبا ، ويقسم كل فريق إلى نصفين ، يقف كل نصف على دائرة مواجهين المركز . ويقف رئيسا الفريقين على الدائرة الداخلة بحيث يكونان فى جانبين متقابلين فيها .

طريقة اللعب :

يمسك رئيس كل فريق الكرة . وعند سماع الإشارة بالبدء يرميها خلف رأسه لزميله الذى خلفه فى الدائرة الخارجة ، فيرميها الأخير بميل لليسار إلى اللاعب التالى من فريقه فى الدائرة الداخلة ، ويرميها هذا لزميله فى الدائرة الخارجة . وهكذا تتحرك الكرة حول الدائرتين حتى تعود إلى رئيس الفريق فيجرى بها إلى مركز الدائرة .

شروط اللعب :

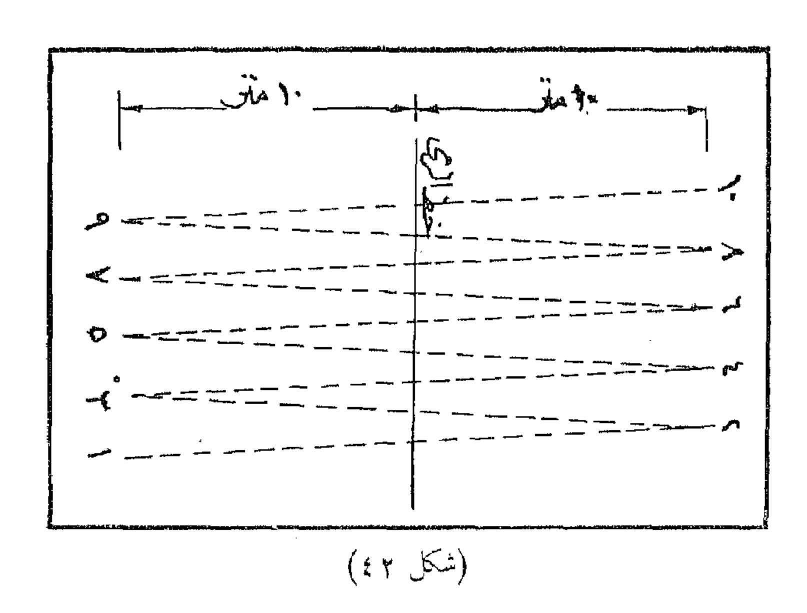
(١) يكون تمرير الكرتين فى آن واحد بنفس الطريقة أى للخلف ثم الأمام بميل.

(٢) يكون تمرير الكرة مرة لليسار ومرة ثانية لليمين .

(٣) إذا وقعت الكرة تعاد ثانية لآخر لاعب رماها .

(٤) الفريق الفائز هو الذى يصل رئيسه أولا إلى مركز الدائرة ومعه الكرة .

١٠٩ — تنطيط الكرة عاليا



(شكل ٤٢)

الملعب :

ثلاثة خطوط متوازية يبعد كل منها عن الآخر بمقدار عشرة أمتار . ويسمى الخط الأوسط منها خط الرمى .

الأدوات :

كرة سلة أو كرة طائرة لكل فريق .

اللاعبون :

فريقان أو أكثر عدد كل منهما من ستة إلى عشرة لاعبين ، يقف نصفهم على خط والنصف الآخر مقابلا له على الخط الثانى و بينهما خط الرمى .

طريقة اللعب :

يمسك اللاعب الأول من كل فريق الكرة . وعند الإشارة يرميها عاليا و ينططها بيده للأعلى فى أثناء جريه نحو اللاعب الثانى حتى إذا ماوصل إلى خط الرمى يرميها عاليا بيد و يضربها بكف اليد الأخرى ضربة سفلية (أى من الأسفل للأعلى) للاعب الثانى ، ثم يعود مكانه .

و يمسك اللاعب الثانى الكرة ، و ينططها عاليا من خطه حتى خط الرمى متجها نحو اللاعب الثالث ، وهنا يضربها له بكفه . وهكذا يستمر اللعب حتى آخر لاعب فى الفريق . ثم فى اتجاه عكسى حتى تصل الكرة للاعب الأول .

والفريق الفائز هو الذى تصل كرته أولا .

شروط اللعب :

(١) يكون تنطيط الكرة للأعلى بخفة فوق ارتفاع الرأس و باليد المفتوحة .

(٢) إذا سقطت الكرة على الأرض فى أثناء تنطيطها فعلى اللاعب نفسه أن يستردها و يبدأ من جديد فى خط البداية .

(٣) يكون ضرب الكرة للاعب التالى عند خط الرمى .

(٤) يمكن اللعب بالكرة عند خط الرمى برميها باليدين رمية سفلية (بمرجحة الذراعين من أسفل لأعلى) للاعب التالى أو رمية فوق الرأس (بمرجحة الذراعين عاليا أسفل) .

١١٠ — إصابة الهدف

الرمى من هذه النقطة
١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ — ٦ أمتار — هدف — ٦ أمتار — النهاية
الجزء الأول للجرى — الجزء الثانى للجرى
خط أ — خط ب

(شكل ٤٣)

الملعب :

يرسم خطان قصيران مواز بعضهما بعضا و بينهما مسافة ١٢ مترا . وترسم فى منتصف المسافة بينهما دوائر قطر كل منها نصف متر (يمكن وضع سلة مكانها) ولكل فريق دائرة .

الأدوات :

كيس حب أو كرة صغيرة لكل فريق

اللاعبون :

فريقان أو أكثر يقفان فى قاطرتين على خط البداية .

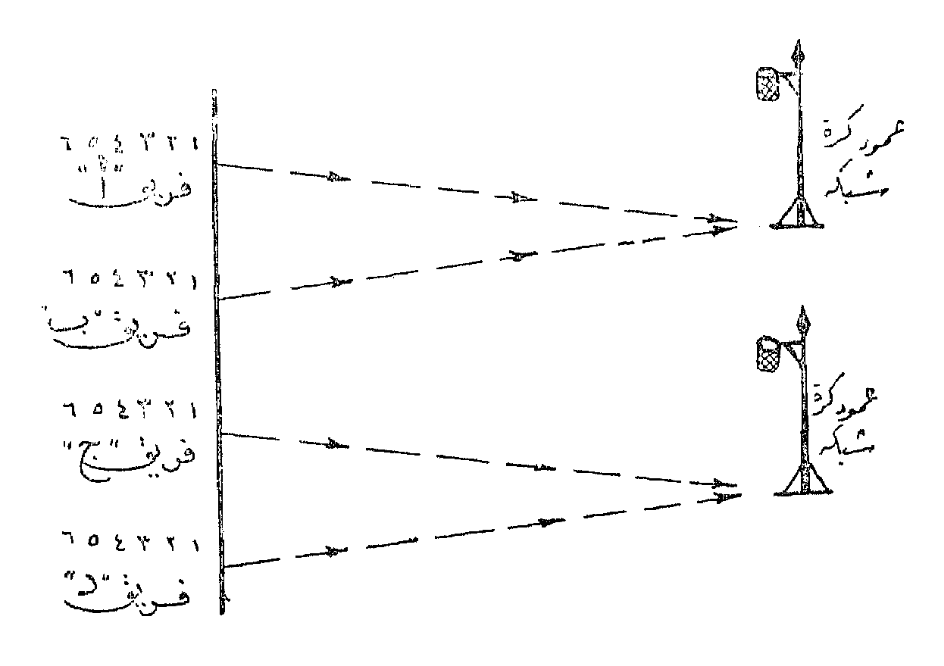
طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة يجرى اللاعب الأول وفى يده الكيس إلى خط النهاية ، وفى نفس الوقت يجرى اللاعب الثانى إلى الدائرة (أو السلة). وعندما يصل اللاعب الأول يواجه الدائرة و يحاول رمى الكيس الذى معه داخلها . ثم يتحرك خطوة جانبا ليفسح مكانا للاعب الثانى . وعندما يلمس الكيس الهدف يلتقطه اللاعب الثانى و يجرى إلى خط النهاية . ثم يرمى الكيس فى حين يقف رقم ٣ بجوار الدائرة . وهكذا يستمر اللعب .

وتنتهى اللعبة عندما يترك اللاعب الأخير الهدف و يجرى اللاعب الأول اليه. وعنـدما يرمى اللاعب الأخير الكيس يلتقطه اللاعب الأول و يجرى به إلى خط النهاية . و ينتهى بذلك السباق .

وتحتسب لكل لاعب نقطتان إذا أصاب الهدف بالكيس . والفريق المنتهى أولا يمنح أربع نقط على سرعته . و بذا يكون الفريق الفائز هو الحائز على أكبر عدد من النقط .

١١١ — الرمى على السلة



(شكل ٤٤)

الملعب :

ملعب كرة السلة أو كرة الشبكة لاستخدام القوائم .

الأدوات :

كرة قدم أو كرة سلة لكل فريق .

اللاعبون :

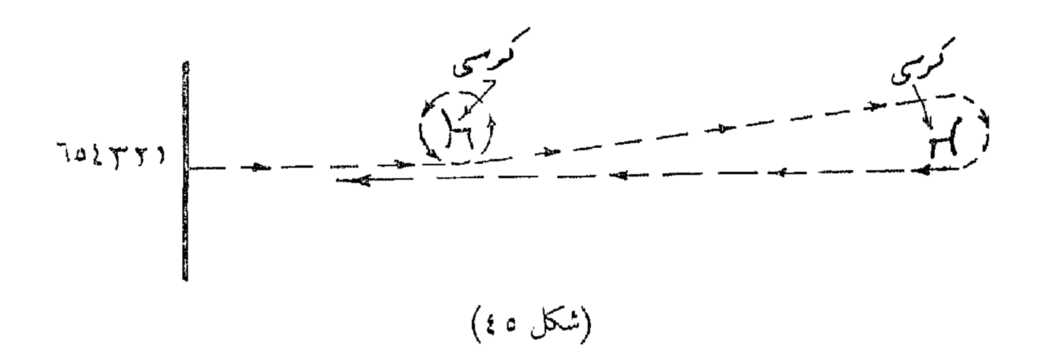
فريقان (أو أربع فرق) عدد كل منهما من ١٠ إلى ١٥ لاعبا ، ويقف كل فريق فى قاطرة ويستخدم قائما لكرة السلة .

طريقة اللعب :

يجرى اللاعب الأول من كل فريق بالكرة حتى مسافة معينة من القائم ويرميها على الهدف . ثم يلقفها ويرميها للاعب الثانى. وعندما ينتهى اللاعب يأخذ مكانا فى نهاية القاطرة ، ويتبعه اللاعب الثانى وهكذا . وتنتهى اللعبة عندما تأتى الكرة للاعب الأول ثانية . ويحتسب عدد المرات التى أصاب فيها كل فريق السلة .

والفريق الفائز من يصيب الهدف أكبر عدد من المرات .

١١٢ — المحاورة بالكرة



(شكل ٤٥)

الملعب :

خط مرسوم بعرض الملعب مرسوم أمامه دوائر بحيث يكون لكل فريق دائرتان قطر كل منهما متر واحد . وتكون المسافة بين الخط والدائرة الأولى ٤ أمتار وبين الدائرتين ٦ أمتار أو يوضع كرسيان بدل الدائرتين .

الأدوات :

كرة لكل فريق .

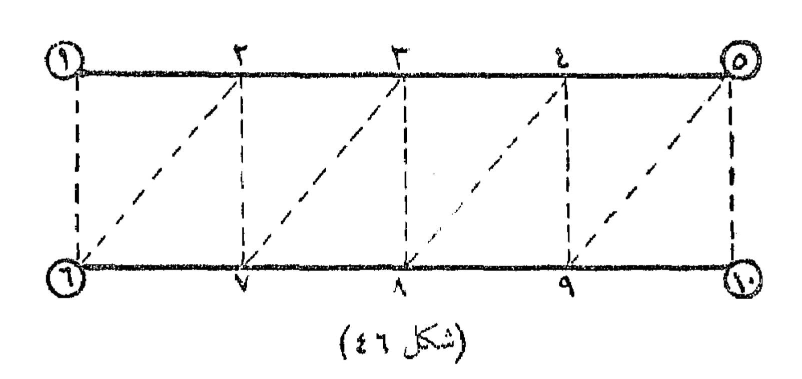
اللاعبون :

أربع فرق عدد كل منها ستة ، يقفون فى قاطرات خلف خط البداية .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة يجرى اللاعب الأول من كل فريق و يدحرج الكرة بقدمه حول الدائرة الأولى فى اتجاه اليسار . ثم يجرى بها و يدور حول الدائرة الثانية فى اتجاه اليمين . ثم يجرى بها فى خط مستقيم حتى خط البدء فيتسلمها اللاعب الثانى وهكذا . وتنتهى اللعبة عندما ينتهى اللاعب الأخير ، و يمرر الكرة للاعب الأول فيرفعها عالية فوق رأسه .

١١٣ — دحرجة الكرة



(شكل ٤٦)

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما عشر لاعبين ، يقفون متباعدين فى صفين متقابلين بينهما مسافة قدرها خمسة أمتار تقريبا .

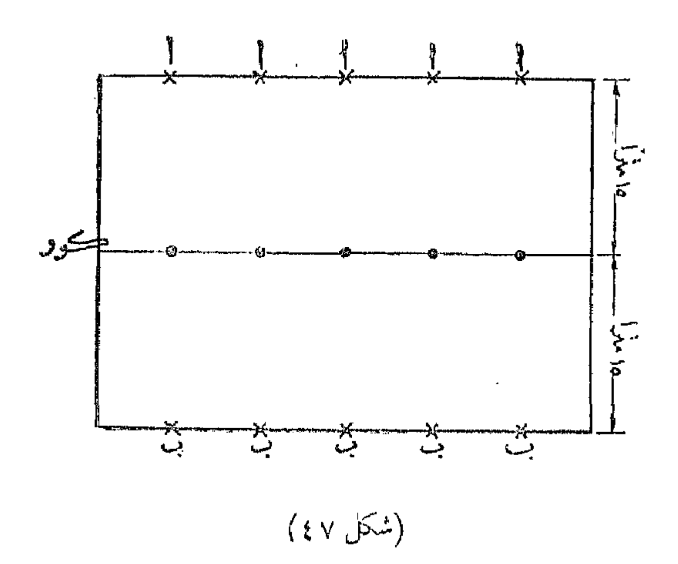
الأدوات :

كرة لكل فريق .

طريقة اللعب :

توضع الكرة على خط أمام اللاعب الأول فى كل فريق . وعند سماع الصفارة يدحرج الكرة بقدمه خلف ظهر اللاعب السادس الواقف أمامه ، ثم من بين رجليه . ويأخذها منه اللاعب السادس ويدحرجها بنفس الطريقة خلف اللاعب الثانى ومن بين رجليه . ويتبادل اللاعبون الأماكن فى كل مرة حتى إذا ماوصلت الكرة للاعب الأخير فإنه يدحرجها نحو الخط المقابل ، ثم بطول الملعب خلف اللاعبين حتى يصل مكان اللاعب الأول ، فيمسك حينئذ الكرة بقدميه ويرفع ذراعيه لأعلى معلنا انتهاء الفريق .

١١٤ — أوقف الكرة



(شكل ٤٧)

الملعب :

ثلاثة خطوط متوازية بين كل اثنين منهما مسافة قدرها ١٥ مترا تقريبا .

الأدوات :

كرة تنس أو كرة هوكى لكل فريق توضع على خط النصف أمام الفريق .

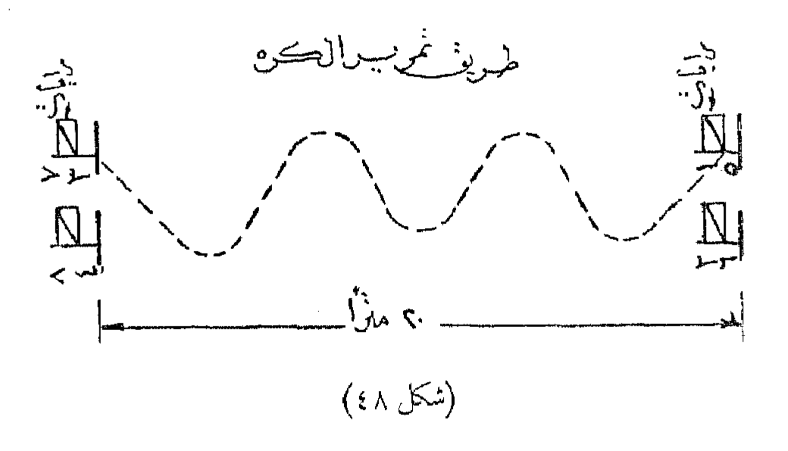
اللاعبون :

فريقان (أو أكثر) عدد كل منهما من ستة إلى عشرة لاعبين ، و يقف نصفهم فى صف خلف خط ، و يقف النصف الآخر خلف الخط المقابل .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة يجرى اللاعب الأول من كل فريق و يأخذ الكرة ثم يضربها بقدمه للاعب الثانى . و يجرى بسرعة لمكانه ليوقف الكرة بعد أن يضربها اللاعب الثانى بقدمه له . ثم يعطيها للاعب الثالث و يقف خلف الخط . أما اللاعب الثالث فيجرى حاملا الكرة إلى خط النصف حيث يرمى الكرة بقدمه للاعب الرابع و يعود مسرعا ليوقف الكرة . وهكذا حتى يأخذ كل دوره . والفريق الفائز يعود لأمكنته أولا .

١١٥ — تبادل الكرة



(شكل ٤٨)

خطان متوازيان أمام كل فريق ، بينهما مسافة قدرها ٢٠ مترا .

الأدوات :

كرة قدم لكل فريق وأربعة أعلام صغيرة أو عصى .

اللاعبون :

يتكون كل فريق من ثمانية لاعبين ، يقف نصفهم على خط والنصف الآخر على الخط الآخر. وتكون المسافة بين كل فريق وآخر نحو خمسة أمتار تقريبا .

طريقة اللعب :

توضع الكرة على الأرض بجوار علم أمام اللاعب الأول من كل فريق . وعند سماع الإشارة بالبدء يجرى اللاعبان الأول والثانى أماما و يمرران الكرة فيما بينهما بالقدم حتى يصلا لخط الآخر ، فيمرران الكرة للاعب رقم٣ أو ٤ و يأخذان مكانا خلف اللاعبين ٧ و ٨ ، أما رقما ٣ و ٤ فيمرران الكرة بينهما للناحية الأخرى . وهكذا حتى ينتهى اللاعبون كلهم .

شروط اللعب :

(١) يستطيع اللاعب أن يمرر الكرة مباشرة لزميله ، أو يجرى بها قليلا بغرض التمكن منها قبل تمريرها . على ألا يقل عدد مرات تمرير الكرة عن خمس فى الاتجاه الواحد .

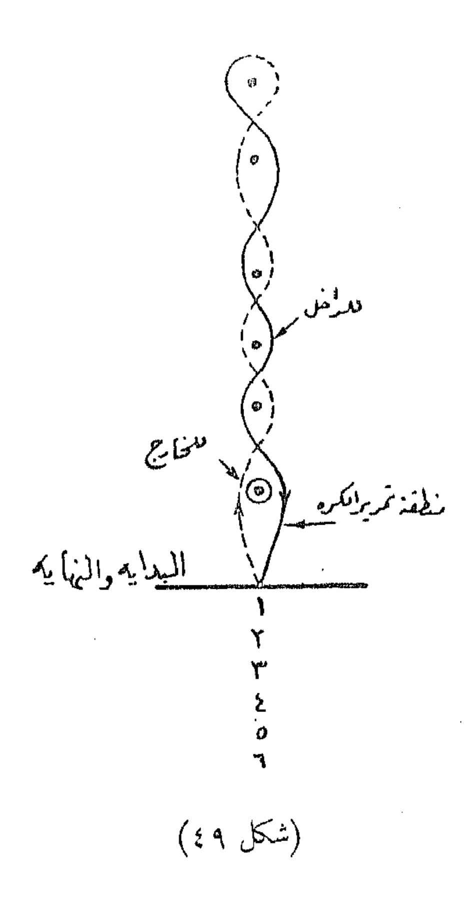
(٢) لايستلم اللاعبون الكرة إلا من خلف الخط .

(٣) يغير اللاعبون أماكنهم للتدرب على اللعب بالقدم اليسرى واليمنى .

(٤) يجرى اللاعبون فى خطوط موازية بقدر الإمكان .

والفريق الفائز هو الذى ينتهى قبل الآخر .

١١٦ — الكرة بين الموانع



(شكل ٤٩)

الأدوات :

كرة قدم لكل فريق، وأربعة أو خمسة موانع كالصوالج أو العصى أو الأعلام الصغيرة أو الكراسى توضع فى خط رأسى أمام كل فريق وعلى مسافات متساوية . ويرسم خط للبداية لكل فريق .

اللاعبون :

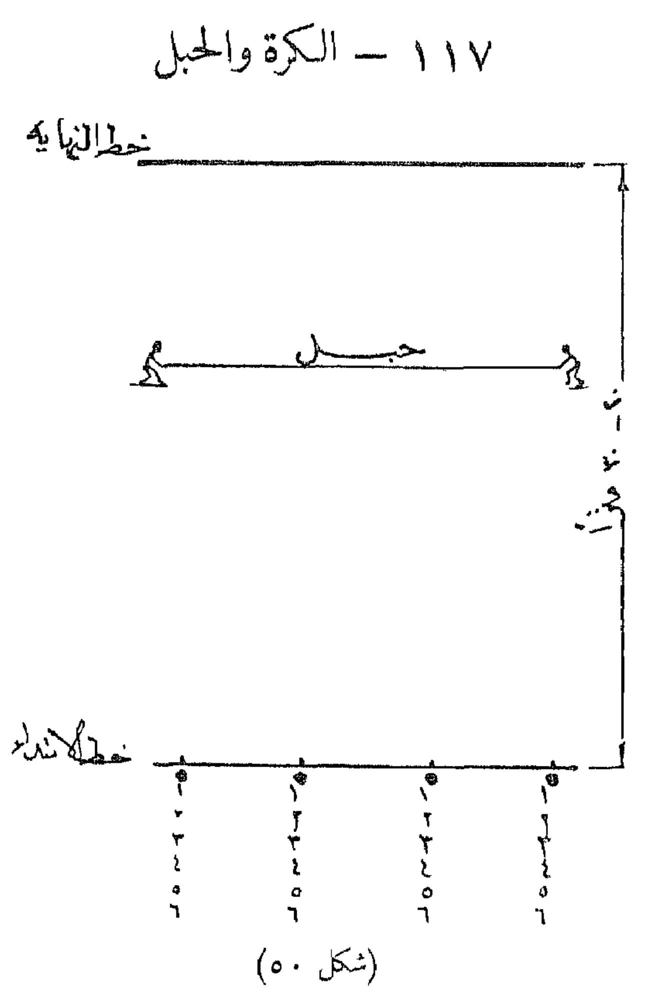
يقف اللاعبون فى قاطرات خلف خط البداية بحيث تكون المسافة بين كل قاطرتين لا تقل عن مترين .

طريقة اللعب :

توضع الكرة خلف خط البداية . وعند سماع الإشارة بالبدء يبدأ اللاعب الأول فى كل قاطرة بالجرى ، ويضرب الكرة بالقدم خفيفا للدخول بها بين الموانع فى طريق متعرج . ثم يلف حول المانع الأخير ويعود بنفس الطريقة حتى يصل قريبا من خط البداية ، ويمررها للاعب الثانى فيجرى بالكرة بنفس الطريقة . وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره .

وتنتهى اللعبة بتمرير الكرة من آخر لاعب إلى اللاعب الأول فيرفعها عاليا فوق رأسه .

١١٧ — الكرة والحبل



(شكل ٥٠)

الملعب :

خطان متوازيان ، أحدهما للبداية والثانى للنهاية ، بينهما مسافة قدرها من ٢٠ إلى ٣٠ مترا .

الأدوات :

حبل يوضع بعرض الملعب لفريقين أو أربع فرق على الأكثر ، وكرة قدم لكل فريق .

اللاعبون :

من ٦ إلى ٨ لاعبين لكل فريق ، يقفون خلف خط البداية فى قاطرات ، بين كل قاطرة وأخرى نحو أربعة أمتار ، ويمسك الحبل ولدان ، أو يثبت على ارتفاع خاص فى ثلثى المسافة بين خطى البداية والنهاية .

طريقة اللعب :

يقف دليل كل قاطرة خلف خط البداية والكرة موضوعة أمام قدميه ، وعند سماع الإشارة بالبدء يضرب الكرة بقدمه ويمررها تحت الحبل . ثم يثب عاليا فوق الحبل ويصل بالكرة إلى خط النهاية . ثم يعود بها ويضربها بقدمه إلى رقم ٢ على خط البداية . ويبدأ اللاعب الثانى ، ويقف الأول فى نهاية القاطرة ، وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره .

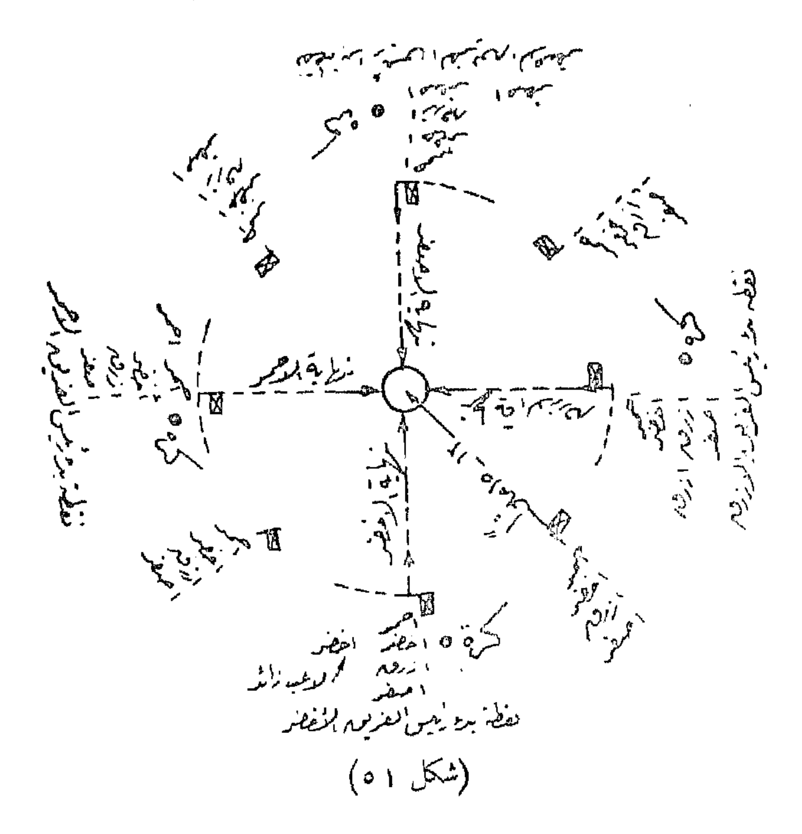
شروط اللعب :

(١) لا يجوز لأى لاعب تخطى خط البداية قبل وصول الكرة وتخطيها الخط .

(٢) يكون ضرب الكرة بالقدم بإحكام حتى لا ترتفع عن الحبل ، وحتى لا تبعد عن خط البداية أو النهاية .

(٣) الفريق الفائز هو الذى ينتهى أولا ، ويعود أفراده إلى أماكنهم .

١١٨ — الجرى الدائرى بالكرة



(شكل ٥١)

الملعب :

دائرة قطرها من ١٢ إلى ١٥ مترا يقسم محيطها إلى ثمانية أقسام "محطات" توضع عليها أعلام صغيرة ، وترسم دائرة انتهاء فى الوسط قطرها ٣ أمتار .

الأدوات :

ثمانية أعلام وأربع كرات للقدم .

اللاعبون :

أربع فرق عدد كل منها تسعة لاعبين ، يقف كل واحد منهم عند "محطة" ، ويوزع اللاعبون فى كل فريق على الثمان "محطات" . ويوزع الأربعة الزيادة من الفرق على أربع "محطات" متقابلة هى محطات البداية للأربع فرق . وبذا يكون عند كل محطة أربعة لاعبين من الأربع فرق إلا محطات البداية ففيها خمسة لاعبين .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة يجرى زعيم كل فريق من محطات البداية المتقابلة ، مدحرجا الكرة إلى اللاعب الثانى من فريقه الواقف فى المحطة الثانية و يمررها له ، و يأخذ مكانه ، ويجرى اللاعب الثانى بالكرة إلى اللاعب الثالث وهكذا حتى التاسع عند محطة البداية فيجرى بها إلى الدائرة الوسطى ويرفعها فوق رأسه .

وعند تقدم اللاعبين يمكن الاستمرار فى اللعبة ، والانتقال من محطة لأخرى ، حتى يصل كل لاعب إلى مركزه الأصلى ، ولكن هذا يتطلب مجهودا كبيرا من التلاميذ ، لذا يحسن أن يكون الجرى بالكرة فى ربع دائرة أو نصفها فقط .

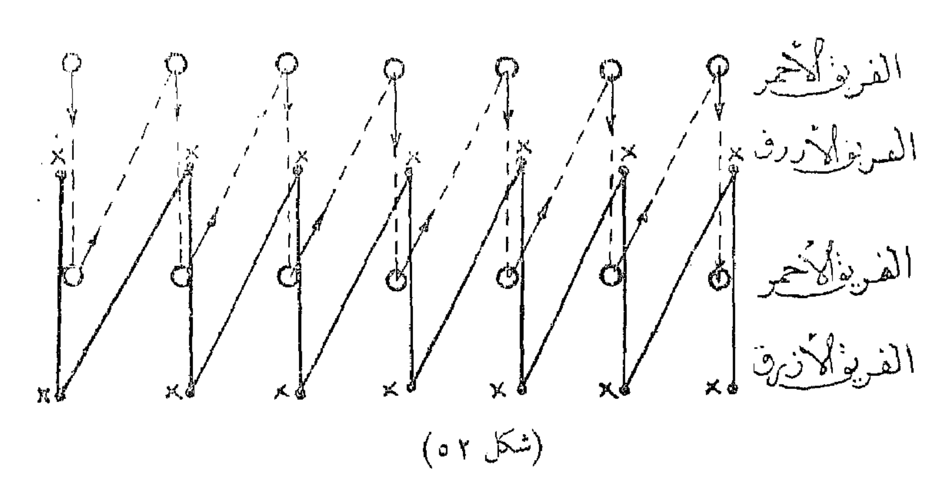
شروط اللعب :

(١) يحسن تمييز الفرق بوضع شرائط ملونة على صدورهم .

(٢) يقف المدرس بعيدا عن الملعب ليتمكن من رؤية اللاعبين .

(٣) يقف اللاعب الذى عليه الدور فى الجرى بالكرة قريبا من العلم فى انتظار وصول اللاعب الذى قبله .

١١٩ — الكرة المتعرجة فوق الرأس



(شكل ٥٢)

الملعب :

صالة التدريب أو أى ملعب .

الأدوات :

كرة قدم لكل فريق .

اللاعبون :

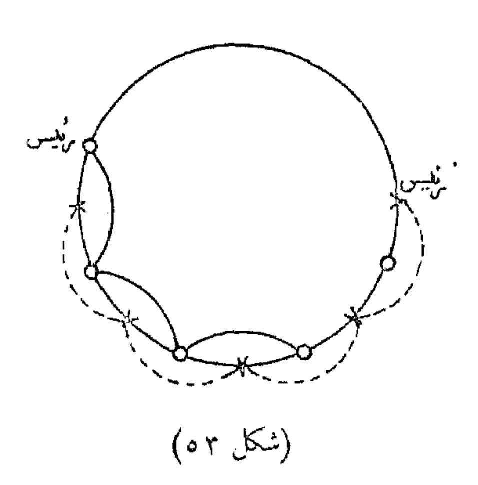
فريقان كل منهما مكون من ١٠ إلى ٢٠ لاعبا ، و يميز كل فريق عن الآخر بشرائط ملونة ، ويسمى أحدهما الفريق الأحمر والآخر الفريق الأزرق . و يقف لاعبو الفريقين فى صفوف بالتبادل ، بين كل صف وآخر متران تقريبا ، أى أن لاعبي الفريق الأحمر يقفون فى الصفين واحد وثلاثة ، بينما يقف لاعبو الفريق الأزرق فى صفى اثنين وأربعة . و يواجه كل صفين بعضهما بعضا فى اللعب .

طريقة اللعب :

يمسك اللاعب الأول من كل فريق الكرة . وعند سماع الإشارة بالبدء ترمى الكرة عالية لتمر فوق رأس اللاعب الواقف من الفريق المضاد، لتصل إلى الزميل رقم ١ فى الصف المقابل، ثم يمررها الأخير إلى رقم ٢ ومنه إلى اللاعب المقابل، وهكذا حتى نهاية الصف ثم تعاد بنفس الطريقة حتى تصل إلى البداية ثانية .

والفريق الفائز هو الذى تعود كرته أولا للنقطة التى بدأت منها .

١٢٠ — تمرير الكرة فى دائرة بين فريقين



(شكل ٥٢)

الملعب :

ترسم دائرة كبيرة قطرها ١٠ أمتار تقريبا .

الأدوات .

كرة قدم لكل فريق .

اللاعبون :

فريقان أزرق وأحمر، عدد كل منهما من ١٠ إلى ١٥ لاعبا، يقفون على محيط الدائرة بالتبادل ، أى يقف لاعب من الفريق الأزرق و يليه لاعب من الفريق الأحمر، وهكذا بالترتيب. و يواجه لاعبو الفريق الأزرق للخارج، والفريق الآخر للداخل . ولكل فريق رئيس ، و يقف الرئيسان متقابلين وممسكا كلاهما كرة .

طريقة اللعب :

عندسماع الإشارة بالبدء يمرر رئيس كل فريق الكرة التي معه إلى لاعبي فريقه بالجهة اليسار أو اليمين حسب أمر المدرس . وعندما تعود الكرة للرئيس ثانية يرفعها عالية، و ينادى على أفراد فريقه "جارس". والفريق الذى يجلس أولا يعد فائزا .

و يمكن عمل هذه اللعبة بالدوران : بعد تمرير الكرة وعودتها إلى الرئيس ينادى على فريقه "در". فيواجه الجميع الجهة المضادة. و يبدأ التمرير ثانية حتى تصل الكرة للرئيس ثانية فينادى مرة أخرى "در". وهكذا يكرر ذلك أربع مرات، وفى المرة الأخيرة ينادى الرئيس على فريقه بالجلوس .

القسم الرابع

ألعاب الكرة

ألعاب الكرة

١٢١ — امسك الكرة

الملعب :

دائرة كبيرة .

الأدوات :

كرة تنس أو كرة سلة أو كيس حب .

اللاعبون :

من ١٠ إلى ٢٠ لاعبا ، يقفون على محيط الدائرة بحيث يبعد اللاعب عن الآخر بمقدار خمسة أمتار . ويقف لاعب واحد فى وسط الدائرة .

طريقة اللعب :

يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم فى أى اتجاه، ويحاول اللاعب الأوسط أن يمسكها أو يضربها على الأرض ، فإذا أفلح فإنه يحل محل آخر لاعب لمسها .

١٢٢ — كرة المناداة

الملعب :

صالة تدريب أو ملعب كرة السلة أو أى ملعب مشابه .

الأدوات :

كرة من القماش أو كيس حب .

اللاعبون :

من ١٠ إلى ٥٠ لاعبا، يعطى لكل منهم رقم خاص، وينتشرون فى الملعب .

طريقة اللعب :

يقف جميع اللاعبين حول دائرة أو فى مربع ، و ينتخب لاعب للوقوف فى الوسط وتعطى له الكرة ، فيرمى لاعب الوسط الكرة وفى نفس الوقت ينادى رقم أى لاعب ، فيجرى الآخرون (ماعدا هذا اللاعب) فى أى مكان بالملعب . و يأخذ اللاعب الذى نودى على اسمه الكرة بسرعة ، و ينادى "قف" ، فيقف جميع اللاعبين فى أماكنهم . و يحاول اللاعب الذى معه الكرة أن يرميها لتامس أحد اللاعبين الآخرين المنتشرين فى الملعب . ولا يجوز له الجرى عند ضرب لاعب بالكرة بل يجب أن يبقى فى المكان الذى تسلم منه الكرة . و إذا أخطأ فى ضرب لاعب بالكرة فإنه يأخذها مرة ثانية ، و يقف فى النقطة التى أخذها منها ، و يحاول مرة أخرى . و يجرى اللاعبون الآخرون بنفس الطريقة كالمرة السابقة . و إذا نجح فى ضرب لاعب فإن هذا اللاعب يأخذ الكرة بدلا من الأول ، و يحاول ضرب أى لاعب بها . و يحاول اللاعب الثانى ضرب لاعب ثالث وهكذا .

و إذا أخطأ لاعب مرتين متتاليتين فى ضرب أى لاعب بالكرة تحتسب نقطة ضده . و إذا ضُرب لاعب مرتين بالكرة تحتسب نقطة ضده أيضا . و إذا حدث أن احتسبت ثلاث نقط ضد لاعب فإنه يقف على بعد ثمانية أمتار من اللاعبين الآخرين مع مواجهة ظهره لهم ، و يضع يديه على ركبتيه ، و يرمى كل لاعب بدوره الكرة عليه مرة واحدة ، ويمكن معاقبته أيضا بإرجاع كل كرة يضرب بها من اللاعبين إلى الرامى التالى .

و بعد انتهاء الجميع من ذلك يستمر اللعب مرة أخرى من وسط الملعب .

١٢٣ — كرة الركوب

الملعب :

دائرة كبيرة قطرها ١٠ أمتار .

الأدوات :

كرة قدم أو سلة .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ١٠ إلى ٣٠ لاعبا ، أحدهما الخيالة والآخر الخيل . ويتبادلان الأماكن عند حدوث تغيير أثناء اللعب . ويوزعون مثنى مثنى حسب القوة والطول .

طريقة اللعب :

تعمل القرعة بين الفرقتين لبدء اللعب فى أيهما يكون الخيل وأيهما الخيالة . ويثنى اللاعبون الذين يمثلون الخيل ظهورهم ويضعون أيديهم على ركبهم، ويركب الخيالة فوق ظهورهم .

تعطى الكرة لأحد اللاعبين من فريق الخيالة وتمرر بينهم من لاعب لآخر . وتحاول الخيل منعهم من ذلك بالدوران فى أى اتجاه بدون ترك أماكنهم فى الدائرة .

وإذا فشل خيال فى مسك الكرة ينزل الخيالة من على ظهور الخيل ويجرون فى أى اتجاه، وتقف الخيل فى أماكنها، ويمسك الكرة الحصان الذى تسبب فى منع وصولها لراكبه ، وينادى "قف". فيقف الخيالة فى أماكنهم، ويحاول اللاعب الماسك الكرة أن يصيب بها راكبه الأصلى . ويحاول الأخير تجنب ذلك بثنى جذعه أماما أو القفز عاليا ولكن لا يجوز له ترك مكانه .

وإذا نجح اللاعب الرامى للكرة فى إصابة راكب يغير الفريقان أماكنهما . وإذا فشل يعود الخيالة ويركبون فوق ظهور الخيل . وتعاد اللعبة ثانية .

ولا يجوز لراكب مسك الكرة مدة طويلة بل يجب رميها بمجرد استلامها .

١٢٤ — ارم واقف على السلة

الملعب :

ملعب كرة السلة ويستخدم فيه الهدفان .

الأدوات :

كرة سلة لكل فريق .

اللاعبون :

فريقان يقف كل منهما فى صف قريبا من هدفه ، بينما يقف قائد الفريق عند منتصف الملعب مواجها هدفه ومعه الكرة .

طريقة اللعب :

عند الإشارة يجرى اللاعب الأول من كل فريق إلى خط الرمية الحرة مواجها قائده ، فيرمى له الأخير الكرة فيلقفها و يدور توا ليواجه السلة و يرمى عليها لإصابتها ، ثم يجرى للأمام ليتلقف الكرة و يرميها للقائد ، و يعود لمكانه ليلمس اللاعب التالى. وهكذا يستمر اللعب بحيث يكون لكل لاعب رمية واحدة. وفى كل إصابة للهدف يحتسب للفريق نقطة . والفريق الفائز من له أكبر عدد من النقط .

١٢٥ — القفف من السلة

الملعب :

ملعب كرة السلة و يستخدم فيه الهدفان .

الأدوات :

كرة سلة لكل فريق .

اللاعبون :

فريقان يقف كل منهما مواجها هدفه (سلته) خلف خط الرميه . ويمسك اللاعب الأول منهما كرته .

طريقة اللعب :

عند الأشارة يرمى اللاعب الأول من الفريقين الكرة نحو هدفه لإصابته ، و بدون محاولة مسك الكرة يذهب توا خلف فريقه ، وفى نفس الوقت يجرى اللاعب الثانى للأمام للقف الكرة قبل أن تامس الأرض و يرميها على السلة فى المكان الذى

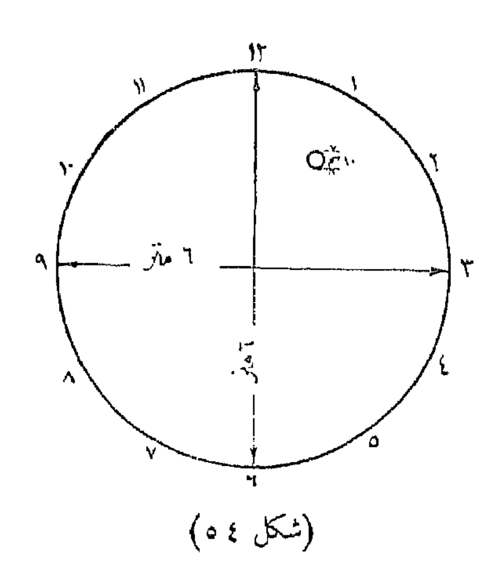
تسلمها منه، ثم يعود بدوره خلف فريقه. بينما يجرى اللاعب الثالث للأمام للقف الكرة وهكذا. وفى كل إصابة هدف تحتسب نقطة للفريق. والفريق الذى يحصل على واحد وعشرين نقطة أولا يعد فائزا.

شروط اللعب :

(١) عدم الجرى بالكرة.

(٢) لايسمح بتنطيط الكرة عاليا أو على الأرض.

١٢٦ — ساعة الجلف



(شكل ٥٤)

الملعب :

قطعة أرض مستوية يرسم عليها دائرة نصف قطرها من ستة إلى عشرة أمتار، ويقسم محيطها إلى اثنى عشر قسما (كأقسام الساعة). ويكتب على كل منها رقمه (من واحد إلى اثنى عشر). وتحفر داخل الدائرة على بعد متر من محيطها حفرة صغيرة (١٠ سم) تسع فنجانا أو علبة صغيرة.

الأدوات :

كرة جولف ومضرب لكل لاعب.

عدد اللاعبين :

اثنان.

طريقة اللعب :

يضع اللاعب الأول كرته على رقم واحد فى الساعة و يضربها بمضربه مرة أو عدة مرات بغرض إنزالها فى الحفرة . و بعد انتهائه يبدأ اللاعب الثانى فى نفس الرقم . وعند انتهائه يبدأ اللاعب الأول رقم اثنين . وهكذا وفى كل مرة يحسب اللاعب عدد الضربات التى أنزل بها كرته فى الحفرة . وفى نهاية اللعب يكون الفائز من كان عدد ضرباته أقل .

١٢٧ — كرة المحاورة

الملعب :

دائرتان كبيرتان متداخلتان نصف قطر الداخلة ١٠ أمتار ونصف قطر الخارجة ١١ مترا .

الأدوات :

كرة قدم أو سلة .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ثمانية إلى عشرين لاعبا ، يقف أحدهما فى المسافة الواقعة بين الدائرتين و يعطى الكرة ، و ينتشر الفريق الآخر فى الدائرة الداخلة .

طريقة اللعب :

عند الإشارة يرمى لاعب من الفريق الخارجى الكرة على الفريق المضاد بقصد إصابة أحد اللاعبين ، وعندما تصل الكرة لأحد لاعبى الفريق الخارجى يرميها ثانية ، وهكذا يكون الرمى من الفريق الخارجى لمدة عشر دقائق ، و يحاول الفريق المضاد تجنب الكرة بالوثب جانبا أو عاليا أو الانحناء أو اللف .

شروط اللعب :

(١) لا يصح لأى لاعب من الفريق الخارجى دخول الدائرة الداخلة .

(٢) الفريق الداخلى لا يلعب بالكرة مطلقا بل يحاورها .

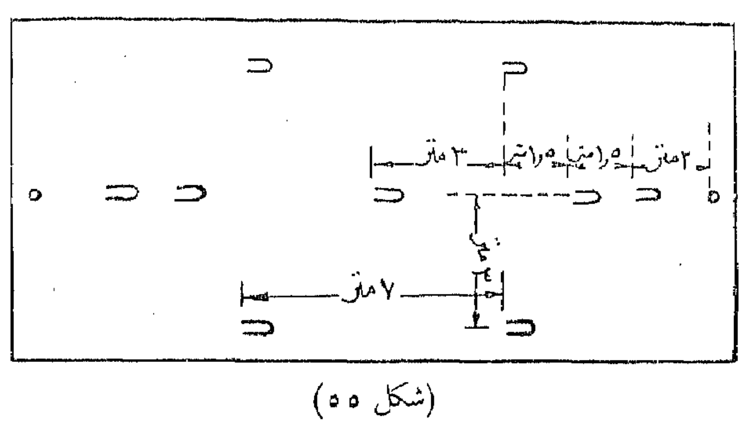
(٣) إذا لمست الكرة لاعبا داخليا بأى شكل كان يعد خارجا .

(٤) بعد عشر دقائق يقف اللعب . ويحسب الفريق الداخل عدد من تبقى من لاعبيه وتعطى له نقطة على كل واحد منهم .

(٥) يتبادل الفريقان الأماكن ويستمر اللعب .

والفريق الفائز من يحتسب له أكبر عدد من النقط .

١٢٨ — الكروكيت



(شكل ٥٥)

الملعب :

قطعة أرض مستوية طولها ٢٠ مترا وعرضها ١٠ أمتار ، داخلها مستطيل مساحته ١٨ × ٩ أمتار .

الأدوات :

(١) عصاتان مستديرتان من خشب سمك كل منهما ٣ سم ، ولكل طرف مدبب يركز فى الأرض بحيث يكون ارتفاع الطرف الثانى عن الأرض نحو ٤٥ سم .

(٢) تسعة أو عشرة أقواس من السلك المتين ، تركز فى الأرض بحيث تكون المسافة بين طرفى السلك من ١٢ إلى ١٥ سم ، وعلو القوس عن الأرض من ٢٥ إلى ٣٠ سم .

(٣) أربع كرات خشبية ، قطر كل منها نحو ١٠ سم ، وكل منها ذات لون خاص .

(٤) أربعة مضارب ملونة بألوان الكور . والمضرب يتكون من عصا فى طرفها رأس اسطوانى .

اللاعبون :

اثنان أو أربعة يلعبون كل بمفرده أو مثنى مثنى .

طريقة اللعب :

يضع اللاعبون كورهم على خط الابتداء . ويبدأ اللعب بأن يضرب اللاعب الأول كرته السوداء اليسار حتى تتخذ مكانا أمام القوس الأول. ثم يلعب الثانى لنفس الغرض ولضرب كرة الأول بعيدا . وهكذا حتى اللاعب الرابع . ثم يبدأ اللاعب الأول ثانية ليدخل الكرة فى القوس الأول بضربة واحدة، فإن لم يفلح فإنه ينتظر دوره بعد الرابع، ومن القوس الثانى للثالث فالرابع ثم لإصابة العصا الأولى فالقوس الخامس والسادس الخ وإصابة العصا الثانية ، وبذا تنتهى اللعبة . والفائز هو من يصيب العصا الأخيرة أولا .

شروط اللعب :

(١) لكل لاعب ضربة واحدة عندما يأتى دوره .

(٢) يستطيع اللاعب أن يضرب كرته لتدخل القوس أو لتتخذ مكانا أمامه أو لتضرب كرة أخرى لتبعدها عن موضعها وتحلها فى وضع صعب .

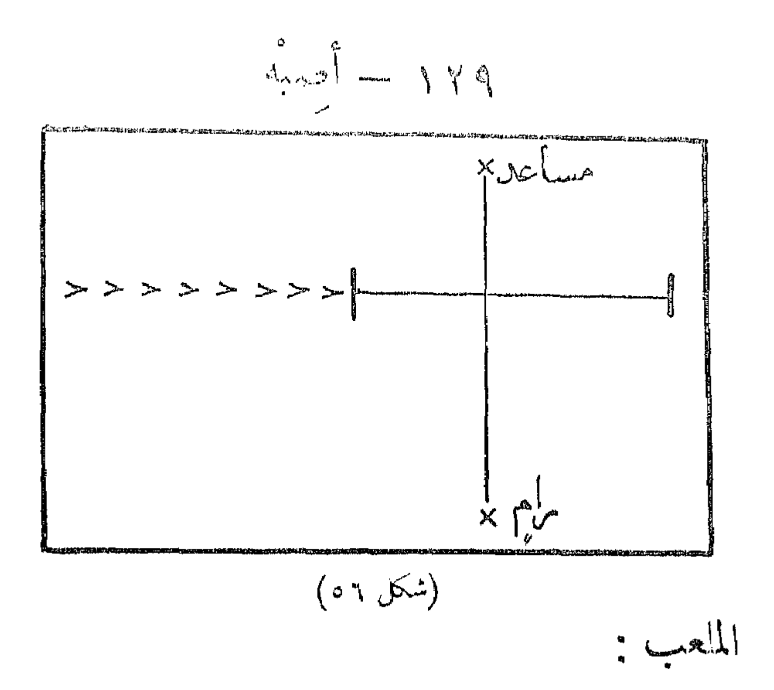
(٣) تعتبر الكرة أنها دخلت القوس إذا مرت منه من جهة وخرجت من الجهة الأخرى، أو خرج نصفها على الأقل . وعند ضربها للقوس الثانى لا تحرك من موضعها باليد بل تضرب بالمضرب .

(٤) إذا خرجت الكرة من حدود الملعب فإنها توضع على الخط من المكان الذى خرجت منه .

(٥) فى اللعب الزوجى لا يلعب الزميلان بالتعاقب بل يلعب أحدهما ثم لاعب من الفريق المضاد ثم الزميل فاللاعب الرابع .

(٦) فى اللعب الزوجى يكمل اللاعب بكرته ما أتم زميله فإذا أصاب واحد القوس الأول مثلا يحاول الزميل إصابة القوس الثانى وهكذا .

١٢٩ — أضمد



(شكل ٥٦)

الملعب :

مستطيل مساحته ٥٠ × ٢٠ مترا ، ويرسم داخله خطان قصيران المسافة بينهما من ١٠ إلى ٢٠ مترا ، ويرسم فى منتصف المسافة بينهما خط مواز لهما . ويقف على نهايتيه رامى الكرة ومساعده . ويجب أن يكون الرامى بعيدا عن الخط الذى يجرى عليه اللاعبون بمقدار ١٠ إلى ١٥ مترا .

الأدوات :

كرة قدم .

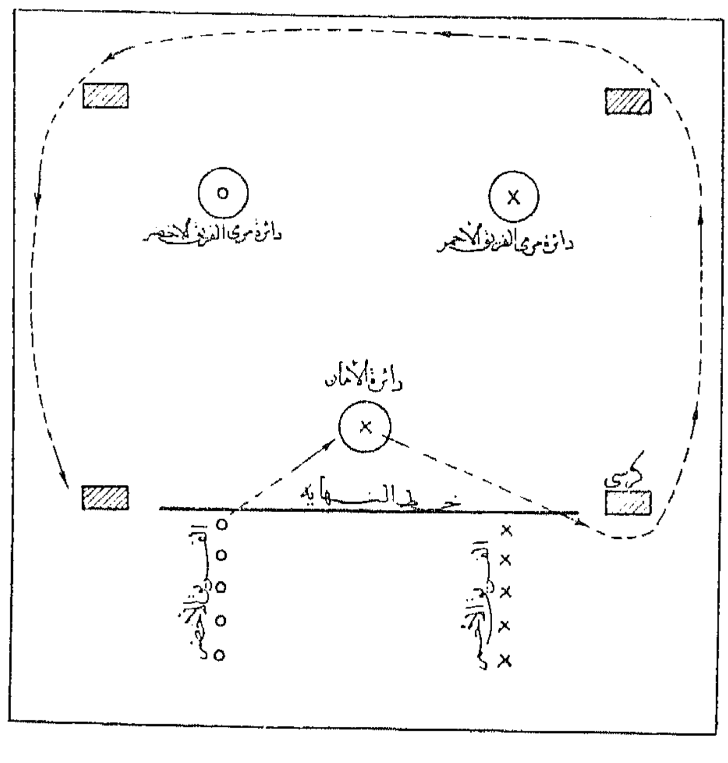
اللاعبون :

ينتخب لاعبان أحدهما رامى الكرة والآخر مساعده ، ويقف بقية اللاعبين فى قاطرة بعضهم خلف بعض ، خلف أحد الخطين القصيرين .

طريقة اللعب :

يحاول كل لاعب بدوره الجرى من أحد الخطين إلى الآخر بدون أن تلمسه الكرة ، ويحاول رامى الكرة أن يرمى اللاعبين بها عند جريهم من ناحية لأخرى . وتحتسب نقطة لكل رمية تصيب اللاعب . ويستمر الرامى فى اللعب حتى يفشل . وإذا رمى الرامى الكرة وفشل فإنه يخرج من اللعب ويقف فى مؤخرة القاطرة . ويصير اللاعب الذى أخطأته الكرة راميا بدلا منه . وإذا أصابت الكرة اللاعب فإنه يأخذ مكان المساعد ويقف الأخير فى مؤخرة القاطرة .

١٣٠ — كرة المثلث



(شكل ٥٧)

الملعب :

مستطيل مساحته ٣٠ × ٢٠ مترا، و يوضع فى أركانه الأربعة قوائم أو كراسى أو ما يشابهها للجرى حولها . ويرسم خط للبداية والنهاية موازٍ للخطين الطوليين ، وعلى بعد ٥ أمتار من أحدهما . وترسم ثلاث دوائر (قطر الواحدة متر واحد) على شكل مثلث إحداها أمام خط البداية وتسمى دائرة الأمان والدائرتان الأخريتان ترسمان بعيدا عنها وعلى خط واحد وتسميان دائرتى المرمى .

الأدوات :

كرة قدم :

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ٦ إلى ١٠ لاعبين . يقفان فى قاطرتين خلف خط البداية والنهاية . ويطلق على أحدهما الفريق الأخضر والآخر الفريق الأحمر . ويشغل دائرة المرمى المقابلة للفريق رئيس كل فريق .

طريقة اللعب :

يجرى اللاعب الأول من الفريق الأحمر إلى دائرة الأمان ويعطى له الحكم الكرة . فيرميها هذا اللاعب إلى رئيس فريق الأحمر الواقف فى دائرة المرمى فيمررها رئيس الأحمر إلى رئيس الفريق الأخضر .

وبمجرد حصول رئيس الفريق الأخضر على الكرة ينادى " ابتدئ " فيجرى اللاعب الأول من الفريق الأحمر الواقف فى دائرة الأمان حول الأربع قواعد فى اتجاه عقرب الساعة كما هو موضح بالرسم . وعند ما يترك هذا اللاعب الأحمر دائرة الأمان يحتلها اللاعب الأول من فريق الأخضر ويتسلم الكرة من رئيس فريقه ثم تمرر الكرة بينهما عدة مرات أثناء جرى اللاعب الأحمر حول القواعد وعند ما يصل هذا اللاعب إلى القاعدة الرابعة ينادى الحكم " قف " .

وتحتسب النقط بعدد التمريرات التى عملت بين رئيس الفريق الأخضر واللاعب الأول من فريقه أثناء جرى اللاعب الأحمر حول القواعد . فاذا مرت الكرة ثلاث مرات مثلا تعطى ثلاث نقط للفريق الأخضر .

وعند نداء الحكم بكلمة " قف " يمرر اللاعب الأخضر الواقف فى دائرة الأمان الكرة إلى رئيس فريقه الأخضر فيرميها الأخير إلى رئيس الفريق الأحمر وعند ما ينادى " ابتدئ " يجرى اللاعب الأخضر الواقف فى دائرة الأمان حول القواعد ويدخل لاعب من الفريق الأحمر الدائرة ليستلم الكرة من رئيسه وتبدأ التمريرات .

وإذا سقطت الكرة أثناء رميها من لاعب لآخر فلا تحتسب لها نقطة إلا إذا كانت الرميات من الدائرة .

والفريق الذى يحصل على أكبر عدد من النقط يعد فائزا .

كيفية وضع النقط :

	أحمر		أخضر
اللاعب الأول من الأخضر	٢	الأول من الأحمر	٣
« الثانى «	٤	الثانى «	٣
« الثالث «	٥	الثالث «	٣
« الرابع «	٤	الرابع «	٦
« الخامس «	٣	الخامس «	٥
	١٨		١٩

الفريق الأخضر هو الفائز

١٣١ — كرة القبضة

الملعب :

مستطيل طوله ١٠ أمتار تقريبا وعرضه ٦ أمتار . مقسم إلى ملعبين متساويين ، فى كل منهما هدف مساحته ١٥٠ سم × ١٠٠ سم تقريبا . ومرسوم على كل ملعب علامات على أبعاد متساوية تبين مواضع اللاعبين (×) .

الأدوات :

كرة قدم أو كرة سلة أو كرة طائرة .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ١٠ إلى ١٥ لاعبا ، ينتشرون فى الملعب على العلامات . ويقف رئيس الفريق عند الخط المنصف كما يقف حارس المرمى عند المسافة المخصصة له .

طريقة اللعب :

توضع الكرة على الخط المنصف بين الرئيسين . وعند الإشارة تضرب بقبضة اليد . وتتحرك الكرة من لاعب لآخر ومن ملعب للملعب الثانى بسرعة بغرض دخولها هدف فريق ، فإذا أوقفت الكرة أو مسكت تنطط مرة وتضرب بالقبضة .

شروط اللعب :

(١) لا يترك اللاعب مكانه المعين حتى لا يتزاحم اللاعبون على الكرة. وحتى حارس المرمى لا يترك المساحة المخصصة له .

(٢) لا يسمح بضرب الكرة بالقدم أو مسكها أو رميها باليدين . وفى حالة الخطأ تعطى نقطة للفريق المضاد .

(٣) إذا لمست الكرة الأرض داخل هدف فتحتسب نقطتان للفريق المضاد.

(٤) تتركب اللعبة من ثلاث مباريات و يكون الفريق الفائز صاحب أكبر عدد من النقط .

١٣٢ — الكرة العابرة

٣٠ مترا

٧,٥٠ متر

٧,٥٠ متر

(شكل ٥٨)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٥ × ٣٠ مترا ، مقسم إلى أربعة أقسام بحبلين أو شبكتين ارتفاع كل منهما ١,٥ متر تقريبا عن الأرض. و بكل قسم دائرة لرمية البداية قطرها متر.

الأدوات :

كرة طائرة أو كرة سلة وحبلان أو شبكتان .

اللاعبون :

أربع فرق كل منها من ٦ إلى ١٠ لاعبين ينتشرون فى قسم من الملعب و يقف رامى البداية فى الدائرة .

طريقة اللعب :

يرمى أحد اللاعبين رمية البداية من الدائرة بضربة سفلية لأحد الملاعب الثلاثة بحيث تمر فوق الشبكة ، ولأى لاعب أن يردها ثانية لأى ملعب . فإذا وقعت على أرض ملعب تحتسب نقطة ضد الفريق الذى وقعت عنده . وبذلك يكون الفريق الفائز من تكون عدد نقطه أقل . وتنتهى اللعبة بعد عشرة نقط بعدها تغير الفرق ملاعبها .

شروط اللعب :

(١) لرامى البداية ثلاث محاولات لضرب الكرة كى تتخطى الشبكة فإن لم يفلح تحتسب نقطة ضد فريقه .

(٢) يستطيع لاعب واحد أن يساعد رامى رمية البداية بأن يتم الرمية كى تتخطى الشبكة .

(٣) تضرب الكرة باليد المفتوحة ولا يجوز مسكها أو الجرى بها .

(٤) يجوز أن يتبادل اللاعبون فى الفريق الواحد رمى الكره فيما بينهم ثلاث مرات قبل رميها فوق الشبكة .

(٥) تحتسب نقطة ضد الفريق :

(ا) إذا ضرب لاعب الكرة فى الشبكة .

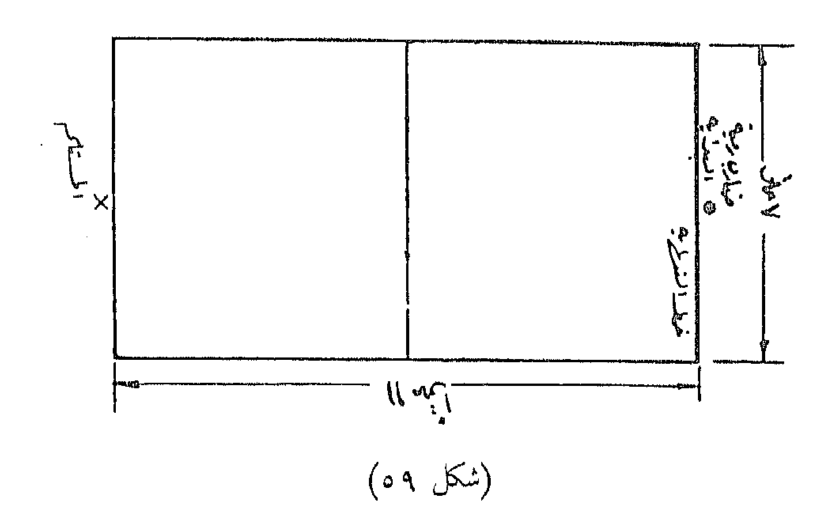
(ب) إذا أخرج لاعب الكرة خارج الملعب .

(ج) إذا سمح لاعب للكرة أن تنط على الأرض .

(د) إذا تناول الكرة أكثر من ثلاثة .

(٦) فى حالة الخطأ تعطى الكرة لآخر لاعب رمى الكرة قبل أن يتسلمها الفريق الخاطىء .

١٣٣ — كرة الملعبين



(شكل ٥٩)

الملعب :

مستطيل مساحته ١١ × ٧ أمتار مقسم إلى قسمين بخط منصف .

الأدوات :

كرة تنس .

اللاعبون :

اثنان أو أربعة .

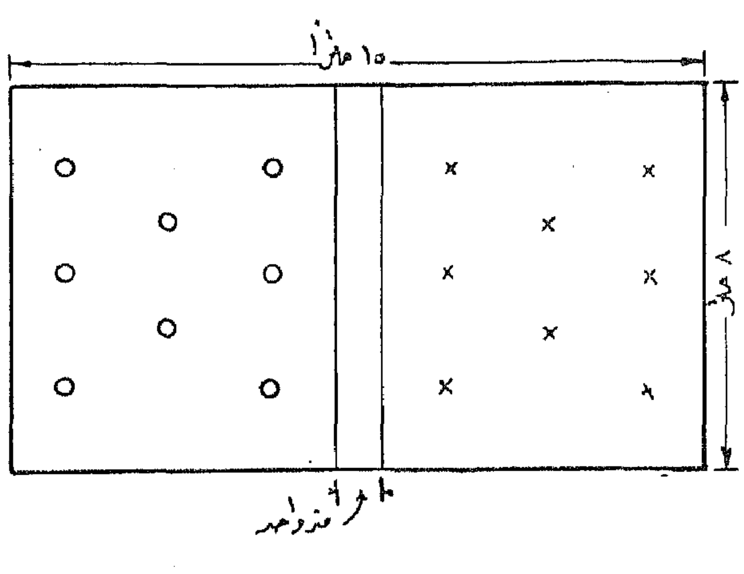
طريقة اللعب :

يقف رامى البداية ومعه الكرة خلف خط ملعبه الخلفى ، وينطط الكرة مرة على الأرض وعند ارتفاعها يضربها بيده المفتوحة لتهبط فى الملعب المقابل . ويتقدم المستلم لإعادة الكرة وإرسالها باليد المفتوحة (بعد أن تنط على الأرض مرة أو وهى طائرة) للملعب الأول . وهكذا يستمر اللعب من ملعب لآخر حتى يفشل لاعب فى إعادة الكرة سليمة . فإذا كان الفشل من رامى البداية فإن غريمه يأخذ رمية البداية منه . أما إذا فشل المستلم فإن رامى البداية تحتسب له بذلك نقطة .

وإذا لمست الكرة خطا من الخطوط فلا تحتسب خارجة .

أما إذا كان اللاعبون أربعة (مثنى . مثنى) فإن رامى البداية يستمر فى اللعب ما دام يكسب لجانبه نقطا ، فإذا فشل فى رمية البداية يبدأ زميله اللعب ، وإن فشل الآخر تعطى رمية البداية للاعبين المقابلين ، وفى هذه اللعبة تحتسب النقط للفريق الذى يرمى رمية البداية . ويكسب الفريق إذا حصل على إحدى عشرة نقطة .

١٣٤ — الكرة النطاطة



(شكل ٦٠)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٥ × ٨ أمتار ويقسم إلى قسمين متساويين بينهما مسافة حياد قدرها متر واحد .

الأدوات :

كرة تنس :

اللاعبون :

تعطى الكرة لفريق ، ويختار الفريق الآخر قسما له من الملعب ينتشر اللاعبون فيه .

طريقة اللعب :

تعطى الكرة لفريق ويختار الفريق الآخر قسما له من الملعب . وعند الإشارة بالبدء ينطط الكرة أى لاعب على الأرض مرة واحدة لرمية البداية ، وعند ارتفاعها من الأرض يضربها بكفه لكى تصل إلى ملعب الفريق المضاد وتنط على أرضه . فإذا لم تصل الكرة إلى ذلك الملعب تعاد ثانيــة لنفس الفريق كى يحاول نفس اللاعب رمية البداية مرة ثانية فإن فشل انتقلت رمية البداية لزميل له وهكذا . ويستمر اللعب فى الفريق الواحد حتى يصير مجموع النقط خمسا ثم يأخذ الفريق المضاد رمية البداية من جديد . وتنتقل للفريق الأول بعد خمس نقط أخرى وهكذا . وفى كل مرة ترمى الكرة لملعب يحاول أى لاعب فى الفريق إرسالها للملعب الثانى بعد أن تنط مرة على الأرض فاذا لم يفلح اللاعب فى ضربها أو لم يفلح فى إرسالها للملعب المقابل تحتسب نقطة للفريق المضاد .

شروط اللعب :

(١) يكون ضرب الكرة بالكف بعد أن تنط على الأرض مرة .

(٢) لا يسمح للاعبين من فريق بضرب الكرة بالتعاقب لإرسالهـا للملعب المقابل .

(٣) لكل لاعب فى الفريق محاولتان فى رمى الكرة رمــية البــداية لملعب الفريق المضاد وإذا فشل تحتسب نقطة ضد فريقه و يأخذ رمية البداية زميل له .

(٤) تبقى الكرة فى يد الفريق حتى يكون عدد النقط خمسا و إن اختلف عدد رماة البداية .

(٥) تنتهى اللعبة بانتهاء لاعبى الفريقين كل بدوره فى أخذ رمية البداية .

(٦) الفريق الفائز هو الحاصل على أكبر مجموع من النقط .

١٣٥ — الكرة المتدحرجة

الملعب :

مستطيل مساحته ٥٠ × ١٠٠ متر ويوضع به مرميان لكرة القدم أو الهوكى .

الأدوات :

كرة قدم

اللاعبون :

من ٩ إلى ١٥ لاعبا لكل فريق .

طريقة اللعب :

تتبع هذه اللعبة قواعد لعبة كرة القدم . ولكن فى هذه اللعبة تضرب الكرة باليد بدلا من القدم . وتبدأ اللعبة بوضع الكرة على الأرض وضربها بواسطة وسط الهجوم تجاه مرمى الفريق المضاد . وفى أثناء ذلك يقف اللاعبون من الفريق المضاد على بعد ٣ أمتار من الضارب للكرة وتستمر الكرة بضربها من لاعب لآخر باليد الواحدة مفتوحة .

وتحتسب الإصابة إذا مرت الكرة بين قائمى المرمى . وتحتسب نقطة واحدة لكل إصابة .

الرمية الركنية :

يقف اللاعب الرامى للرمية الركنية فى ركن الملعب ويدحرج الكرة داخل الملعب .

شروط اللعب :

(١) يجب ألا ترتفع الكرة عن علو الكتفين .

(٢) إذا خرجت الكرة خارج الخطين الجانبيين فتدحرج داخل الملعب كالرمية الركنية تماما .

(٣) إذا خرجت الكرة وراء خط المرمى فتوضع أمامه وعلى بعد ٣ أمتار منه وتدحرج بواسطة حارس المرمى .

(٤) مدة اللعب عشرون دقيقة لكل شوط .

الأخطاء :

(١) مسك لاعب أو دفعه بالكتف أو محاولة إيقاعه .

(٢) ضرب الكرة بالقدم أو إيقافها به .

(٣) ضرب الكرة بقبضة اليد .

(٤) حمل الكرة .

(٥) تنطيط الكرة إلا بيد واحدة .

(٦) رمى الكرة أو غرفها من الأرض بيد واحدة أو باليدين معا .

وتعطى ضربة حرة للفريق المضاد إذا حدثت إحدى الأخطاء المذكورة . فتؤخذ على بعد خمسة أمتار من مرمى الفريق المضاد وفى أثنائها يقف حارس المرمى فى مرماه فقط لصدها ، بينما يقف الآخرون على بعد ثلاثة أمتار منه .

١٣٦ — ملك القاعة

٢ متر ٢ متر

قاعدة الفريق الأحمر قاعدة الفريق الأزرق

× اللاعب الأحمر ○ اللاعب الأزرق

(شكل ٦١)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٥ × ١٠ أمتار . وعلى بعد مترين من الخطين القصيرين يرسم خطان موازيان لهما وتسمى المسافة بين الخطين "القاعدة" .

الأدوات :

كرة قدم .

اللاعبون :

فريقان كل منهما مكون من ١٠ إلى ١٥ لاعبا . وينتخب لاعب من كل فريق ليمثل الملك ، ويقف داخل القاعدة الخاصة بفريقه . ويقف اللاعبون الآخرون فى الملعب بحيث يكون كل لاعب من فريق بجواره لاعب من الفريق المضاد كما فى الرسم .

طريقة اللعب :

ينطط الحكم الكرة بين لاعبين مضادين ، فيمسكها أحدهما ثم تمرر بين لاعب وآخر حتى تصل إلى يدى الملك الواقف فى القاعدة . وعنـد ما يحصل الملك على الكرة يهرب اللاعبون من الفريق المضاد فى الملعب بعيدا عن الكرة بحيث لايتعدون خطوط الملعب الموسومة .

شروط اللعب :

(١) لايسمح بمسك الكرة أكثر من ثلاث ثوان . ومخالفة هذه القاعدة تعطى رمية حرة للفريق المضاد .

(٢) لاتحمل الكرة مطلقا ولو خطوة واحدة . ومخالفة هذه القاعدة تعطى رمية حرة للفريق المضـاد .

(٣) لايجوز للملك أن يتخطى الخط الداخلى للقاعدة الواقف فيها . ومخالفة هذه القاعدة تعطى رمية حرة للفريق المضاد .

(٤) لا يسمح للاعب غير الملك بالوقوف داخل القاعدة . ومخالفة هذه القاعدة تعطى رمية حرة للملك .

(٥) اللعب الخشن ممنوع . وفى حالة حدوثه تعطى رمية حرة للفريق المضاد .

(٦) لا يسمح للاعب بضرب الكرة باليد أو عرقلة لاعب آخر وإلا تعطى رمية حرة للفريق المضاد .

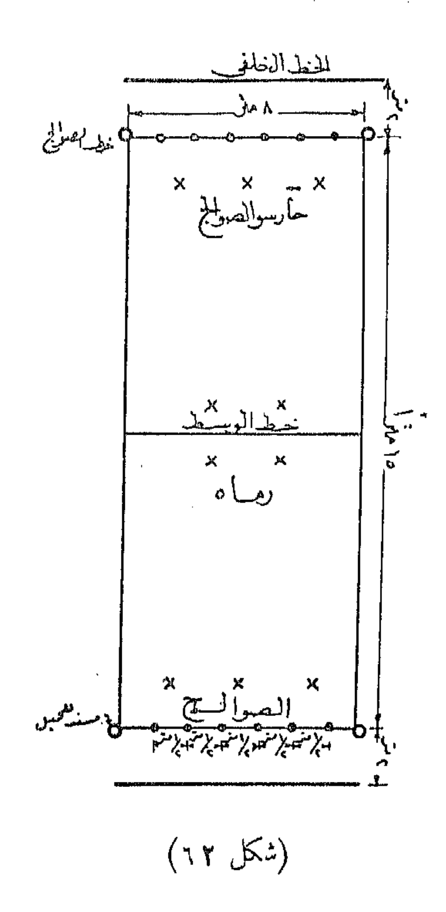
(٧) إذا خرجت الكرة فوق خطى الجانب فإن الحكم ينططها بين لاعبين مضادين فى المكان الذى خرجت عنده .

(٨) إذا خرجت الكرة فوق خطى النهاية فينططها الحكم فى الوسط بين لاعبين مضادين .

(٩) إذا رمى الملك الكرة على لاعب مضاد ولقفها اللاعب قبل أن تصـل الأرض فلاتحتسب نقطة للفريق .

(١٠) وتحتسب نقطة للفريق إذا تسلم الملك الكرة ورماها فأصاب لاعبا من الفريق المضاد قبل أن تلمس الأرض .

١٣٧ — كرة الموقعة



(شكل ٦٢)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٥ × ٨ أمتار مقسم إلى قسمين متساويين بخط منصف . ويكون الهدف الخط الخلفي لكل قسم أو خط الصوالج حيث يوضع عليه عدد من صوالج .

الأدوات :

كرة قدم أو كرة سلة ، وصوالج لكل اثنين منهما حارس ، وتوضع مثنى مثنى بحيث يبعد كل صولج عن الآخر بمسافة قدرها ٥٠ سم .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما خمسة أو أكثر ، يتخذ كل منهما قسما من الملعب ويقسم لاعبيه إلى حراس وهجوميين . ويقف الحارس أمام زوج من الصوالج لحراستهما . ويقف الهجوميون على خط النصف . ويحسن أن يكون الحراس من أحسن اللاقفين للكرة فى الفريق ، والهجوميون من أحسن الرماة .

طريقة اللعب :

يختار أحد الفريقين الكرة ، ويختار الآخر قسما من الملعب . وعند الإشارة بالبدء تمرر الكرة من لاعب لآخر بالرمى باليد أو بالتنطيط ، بغرض إصابة صوالج الفريق المضاد بالكرة وإيقاع أحدها ، أو إصابة هدفه برمى الكرة وتخطيتها خط صوالجه بدون أن تصيب صولجا ، ويسعى الهجوميون فى الفريق المضاد طبعا فى عرقلة الكرة وأخذها .

شروط اللعب :

(١) يكون تمرير الكرة بالرمى باليدين ولكن لا يصح الجرى بها أكثر من خطوة . وفى حالة الخطأ تعطى رمية حرة للفريق المضاد .

(٢) يمكن تنطيط الكرة على الأرض .

(٣) يستطيع اللاعبون الانتقال فى أى اتجاه فى الملعب .

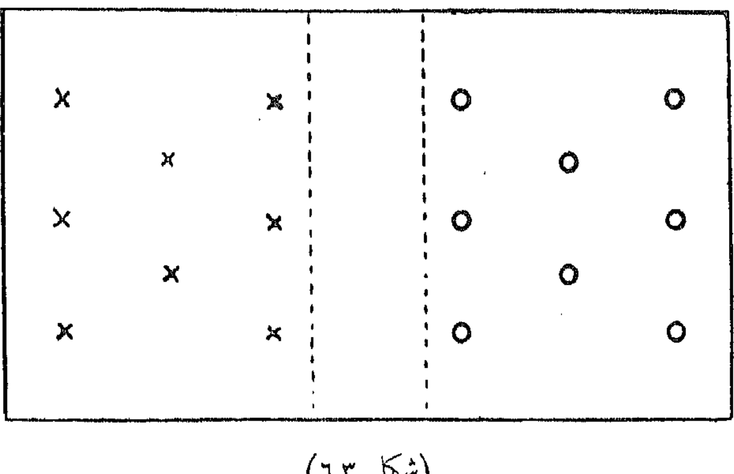
(٤) يصد الحراس الكرة بالقدمين أو اليدين .

(٥) إذا أصاب الهجوم بالكرة صولجا فتحتسب للفريق خمس نقط .

(٦) إذا تخطت الكرة خط الصوالج دون أن تصيب صولجا فتحتسب للفريق نقطتان .

(٧) إذا أصابت الكرة زوجا من الصوالج فتحتسب للفريق عشر نقط

١٣٨ — كرة المرمى



(شكل ٦٣)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٦ × ١٠ أمتار في منتصفه شبكة ، وعلى بعد متر من جانبيها يرسم خطان ، تسمى المسافة بينهما " الأرض المحايدة " .

الأدوات :

كرة قدم وشبكة أو حبل على ارتفاع متر ونصف من الأرض .

اللاعبون :

فريقان يتكون كل منهما من ٨ إلى ١٠ لاعبين ويتخذ كل فريق قسما من الملعب .

طريقة اللعب :

عند بدء اللعب يأخذ لاعب من أحد الفريقين الكرة ، ويرميها بيديه للملعب المقابل فوق الشبكة والأرض المحايدة . ويحاول الفريق الآخر إعادة الكرة برميها قبل أن تقع على الأرض . فإذا لمست الكرة الأرض فتعطى نقطة للفريق الذى رماها .

شروط اللعب :

(١) الطريقة الأساسية فى اللعب هى الرمى باليدين من ملعب لآخر . ولا يصح ضرب الكرة بقبضة اليد أو ضربها باليد المفتوحة لتتخطى الشبكة ، أى من ملعب لآخر .

(٢) لا يصح أن تضرب الكرة باليد المفتوحة إلا إذا كان الغرض من ذلك تمرير الكرة من لاعب لآخر فى نفس الفريق ، على شرط ألا يزيد تمريرها عن لاعب واحد .

(٣) يستمر الفريقان فى تبادل الكرة فى أى اتجاه فى الملعبين ، حتى تقع الكرة على الأرض ، فتحتسب نقطة ضد الفريق الذى وقعت عنده الكرة . ويبدأ اللعب من جديد برمية بداية من الفريق الذى حصل على النقطة .

(٤) تكون البداية برمية فوق الشبكة للملعب المقابل ، أو بضرب الكرة لتمريرها لمهاجم من نفس الفريق . وإذا لم يتمكن اللاعب المهاجم من ضربها فوق الشبكة فتحتسب نقطة ضد فريقه .

(٥) لا يجوز الجرى بالكرة أو ضربها بالقدم .

(٦) إذا رميت الكرة رمية البداية ونزلت خارج الملعب ، أو دخلت تحت الشبكة أو فيها ، أو نزلت على الأرض المحايدة ، فتحتسب نقطة للفريق المضاد وتعطى له رمية البداية .

(٧) إذا لمست الكرة الشبكة ونزلت فى الملعب فتعتبر رمية جيدة .

(٨) الفريق الذى يحوز على ٣٠ نقطة أولا يعد فائزا .

١٣٩ — كرة الشبكة ذات التسعة مربعات

٢٤ مترا

٣	٤	٥
٢	٩	٦
١	٨	٧

١٥ مترا

قائم كرة الشبكة

(شكل ٦٤)

الملعب :

مستطيل طوله من ٢٤ إلى ٣٩ مترا ، وعرضه من ١٥ إلى ٢١ مترا ، يقسم إلى تسعة مستطيلات متساوية بخطوط رأسية وأفقية كما فى الرسم ، وتعطى أرقام لهذه المستطيلات .

الأدوات :

قائمان لكرة الشبكة وكرة القدم .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما ٩ لاعبين يقفون أزواجا فى كل مستطيل . كل لاعب ومعه لاعب مضاد .

الغرض من اللعبة :

إصابة الهدف برمى الكرة فى سلة الفريق المضاد بواسطة المهاجمين فى المستطيلات ١ و ٢ و ٣ و ٥ و ٦ و ٧

طريقة اللعب :

ينطط الحكم الكرة فى المستطيل رقم ٩ بين لاعبين فيه ، ثم تمرر بين اللاعبين حتى يصاب الهدف .

وعند إصابة الهدف مرة يتحرك جميع اللاعبين للمستطيلات المجاورة ، أى أن رقم ٨ إلى رقم ١ ، ورقم ١ إلى رقم ٢ وهكذا . و بهذه الطريقة يتمكن كل لاعب من أخذ دوره فى الدفاع والرمى على السلة

شروط اللعب :

(١) إذا خرجت الكرة على خط الجانب أو خط المرمى فيرميها لاعب من الفريق المضاد من النقطة التى خرجت منها . و يجب أن يقف جميع اللاعبين بعيدا عنه بقدر ٣ أمتار على الأقل .

(٢) لا يجوز حمل الكرة ولا مسكها أكثر من ٣ ثوان .

(٣) لا يجوز ضرب الكرة بالقدم أو بقبضة اليد .

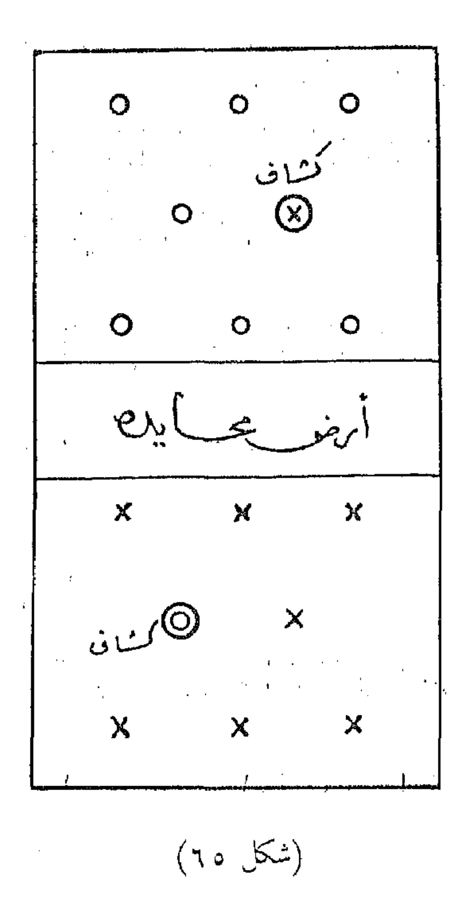
(٤) على اللاعبين البقاء فى مستطيلاتهم .

(٥) مخالفة أية قاعدة من القواعد المذكورة تعطى الحق لرمية حرة للفريق المضاد .

(٦) إذا مسك الكرة لاعبان فى وقت واحد فللحكم أن ينططها بينهما عند المكان الذى مسكت فيه .

(٧) إذا لم تحصل إصابات على الهدف فى مدة ٣ دقائق يتحرك اللاعبون من مستطيلاتهم .

١٤٠ — الكشاف



(شكل ٦٥)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٢ × ٢٥ مترا تقريبا ، يقسم إلى قسمين متساويين بأرض محايدة عرضها متران

الأدوات :

كرة قدم .

اللاعبون :

فريقان كل فريق مكون من ٩ إلى ١٢ لاعبا. ويقف كل فريق فى نصف الملعب ويرسل لاعبا منه ليقف فى أرض الفريق المضاد ، ويسمى هذا اللاعب "الكشاف." (يمكن إرسال كشافين أو ثلاثة من كل فريق) .

طريقة اللعب :

تبدأ اللعبة بتنطيط الكرة فى الأرض المحايدة بين لاعبين متضادين ، فيتلقفها أحدهما ويمررها للخلف لأحد أفراد فريقه فى ملعبه . ومن ثم يحاول كل فريق أن يرسل الكرة فوق الأرض المحايدة لكشافه .

وتحتسب نقطة للفريق الذى يتلقف كشافه الكرة من أحد لاعبى فريقه فى الجزء الآخر من الملعب .

شروط اللعب :

(١) لا يجوز مسك اللاعبين . وجزاء المخالفة رمية حرة للفريق الآخر .

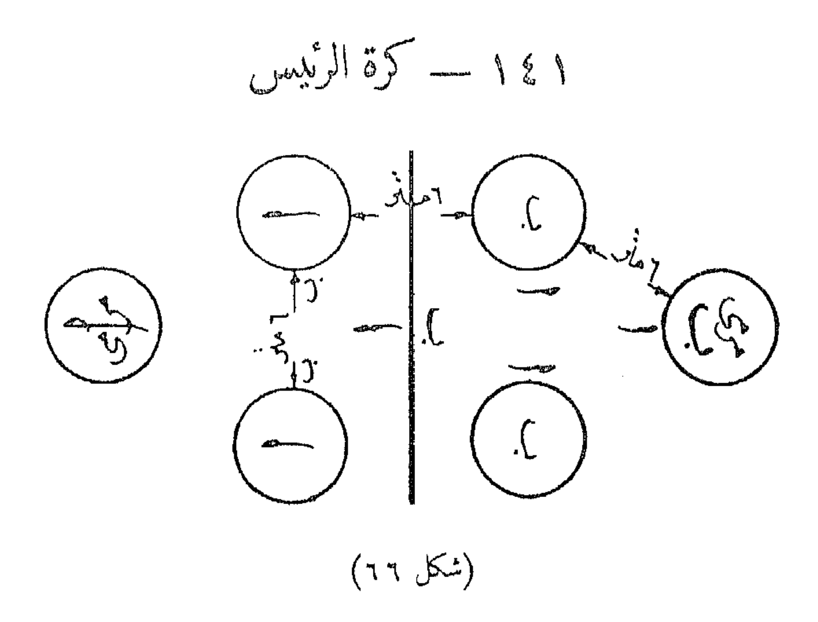
(٢) لا يجوز الجرى بالكرة أو ضربها بالقدم وجزاء المخالفة رمية حرة للفريق الآخر .

(٣) إذا خرجت الكرة خارج الملعب من الجنب أو الخلف فيأتى بها للملعب أقرب لاعب ، ويرميها لأحد أفراد فريقه فى ملعبه ، ولا يجوز للكشاف الخروج من الملعب لإحضار الكرة .

(٤) يمكن للكشافين من فريق واحد تبادل الكرة فيما بينهم بالرمى ، ولكن مثل هذه الرميات لا تحتسب نقطا للفريق .

(٥) الفريق الذى يحصل على ١٠ نقط أولا يعد فائزا .

١٤١ — كرة الرئيس



(شكل ٦٦)

الملعب :

مثلثان متقابلان طول كل ضلع فيهما ٦ أمتار تقريبا ، وبينهما مسافة ٦ أمتار ينصفها خط . وترسم على رؤوس المثلثين دوائر قطر كل منها متران تقريبا .

الأدوات :

كرة تنس أو كيس حب أو كرة قدم .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما سبعة لاعبين . منهم ثلاثة يقفون فى ثلاث دوائر على مثلث ، وثلاثة لاعبين للدفاع يقفون قريبا من دوائر الفريق المضاد فى المثلث الثانى ، ولاعب وسط يقف فى منتصف الملعب ويمكنه أن يتحرك فى أى اتجاه فى الملعب ، ويقف رئيس الفريق فى دائرة المرمى .

طريقة اللعب :

يرمى المدرس الكرة بين لاعبى الوسط من الفريقين . فيحاول أحدهما مسكها ورميها باليدين لأحد أفراد فريقه من الواقفين داخل الدوائر . ويحاول هذا أن يرميها للرئيس فى المرمى فاذا تلقفها احتسب لفريقه نقطة .

شروط اللعب :

(١) إذا تلقف الرئيس الكرة من دفاع فريقه الموجودين على المثلث الثانى لا تحتسب إصابة .

(٢) لا يخرج اللاعبون من الدوائر مطلقا ، أما الدفاعيون فيستطيعون التنقل من مكان لآخر داخل المثلث .

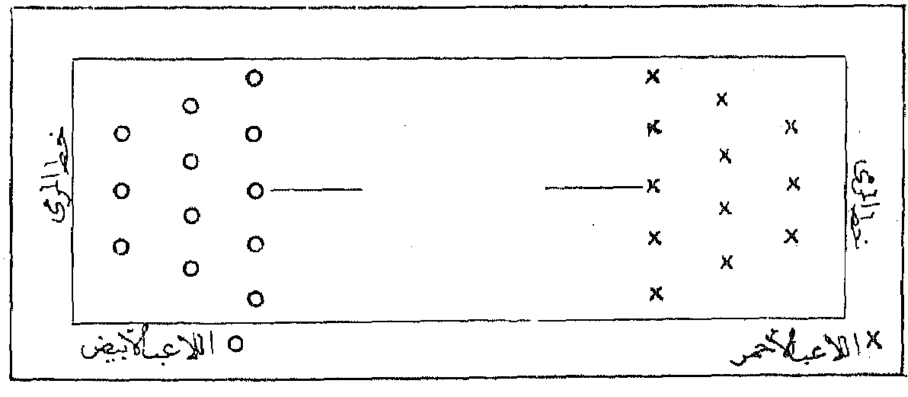
(٣) يستطيع لاعب الوسط التحرك فى أى اتجاه فى ناحية فريقه من الخط وليس له الحق فى الانتقال للجهة الثانية .

(٤) يستطيع الدفاع رمى الكرة للاعبي الفريق فى الدوائر أو تمرير الكرة بين لاعبي الدفاع .

(٥) لا يجوز للاعبين : الجرى بالكرة — مسكها أكثر من ٣ ثوان — ضربها بالقدم — تنطيطها — ضربها باليد مقفلة بدلا من رميها — لمس الكرة عند ما يتلقفها لاعب آخر بكلتا يديه — دفع أو مسك لاعب آخر .

وفى حالة مخالفة إحدى هذه القواعد تعطى رمية حرة للفريق المضاد على المرمى ولا يسمح إلا لواحد فقط من المدافعين بعرقلتها .

١٤٢ — كرة المقلاع



(شكل ٦٧)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٠٠ × ٥٠ مترا ويخطط بخطوط واضحة .

الأدوات :

كرة ذات علاقة .

اللاعبون :

فريقان كل منهما مكوّن من ١٠ إلى ٢٠ لاعبا ، ويقف كل فريق فى الناحية الخاصة به فى الملعب قريبا من خط المرمى . ويوزع اللاعبون للهجوم والدفاع كما فى كرة القدم تماما .

الغرض من اللعبة :

رمى الكرة لتمر فوق خط مرمى الفريق المضاد .

طريقة اللعب :

تؤخذ الكرة ويمسكها لاعب من فريق ، ويرميها تجاه خط مرمى الفريق المضاد بدون أن يتحرك أماما . فاذا مسكها لاعب من الفريق المضاد قبل أن تنزل على الأرض فله الحق أن يأخذ ثلاث خطوات طويلة بالجرى أماما قبل أن يرمى الكرة ثانية . وإذا لم تمسك الكرة وهى فى الهواء ولمست الأرض فانها ترمى من النقطة التى نزلت عندها .

وتحتسب الإصابة إذا مرت الكرة فوق خط المرمى إلا إذا مسكت قبل أن تلمس الأرض .

شروط اللعب :

(١) ترمى الكرة بذراع واحدة فقط (اليسرى أو اليمنى حسب الاتفاق) .

(٢) لايسمح لفريق واحد أن تكون له رميتان متعاقبتان .

(٣) إذا خرجت الكرة فوق خط الجانب فيرميها لاعب مضاد من النقطة التى خرجت منها .

(٤) بعد إصابة المرمى يأخذ الكرة لاعب من الفريق المضاد ويبدأ اللعب ثانيــة .

(٥) فى هذه اللعبة لا يتصل أفراد الفريقين بعضهم ببعض مطلقا فى الملعب وتسمى المنطقة الواقعة بينهما فى الملعب " منطقة الحياد " .

ويستمر تحرك كلا الفريقين أماما وخلفا حسب الرميات نفسها .

١٤٣ — كرة الحدود

الملعب :

مستطيل مساحته ١٦ مترا × ٨ أمتار تقريبا ، مقسم إلى قسمين متساويين بخط منصف .

الأدوات :

كرة طائرة أو كرة سلة .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما نحو عشرة لاعبين أو أكثر، يقفون فى صف على بعد أربعة أمتار تقريبا من الخط المنصف . وتعمل القرعة بين الفريقين على الكرة .

طريقة اللعب :

تعطى الكرة للاعب فى منتصف الصف، وعند الإشارة بالبدء يرميها باليدين الرمية الأولى بغرض مرورها خلف الحد الخلفى لملعب الفريق المضاد . فاذا أفلح الفريق فى ذلك احتسبت له نقطة .

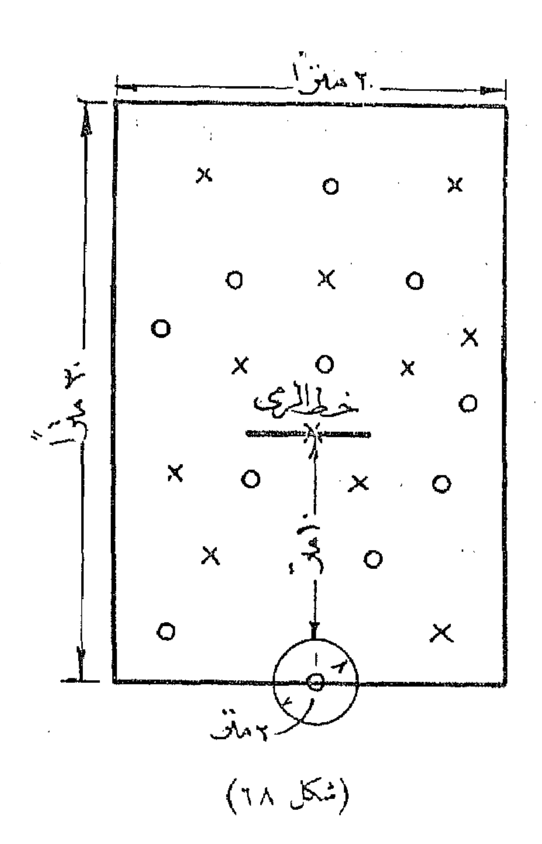
وبما أن كل فريق واقف فى البدء على بعد أربعة أمتار من الخط المنصف ففى استطاعة كل منع الكرة فى مكان الاصطفاف، وبذا يمكن لأى لاعب فى الصف أن يتأخر خلفا لمنع الكرة من الوصول للحدود . والنقطة التى توقف عندها الكرة تعين المكان الجديد لاصطفاف الفريق . كذلك يستطيع اللاعبون التقدم للأمام بشرط ألا يقل بعدهم عن الخط المنصف عن أربعة أمتار .

و إذا تدحرجت الكرة على الأرض يمكن أن يوقفها لاعب ، و يعد هذا المكان صالحا أيضا للاصطفاف ، ولكن إذا تدحرجت الكرة خلف خط الحدود لاتحتسب للفريق نقطة .

و إذا تراجع فريق حتى خط حدوده فانه يضطر للوقوف هناك ، إلا إذا نجح فى إيقاف الكرة أمام الخط حيث يتقدم الصف للوضع الجديد .

تنتهى اللعبة بالحصول على خمس نقط .

١٤٤ — اضرب والمس



(شكل ٦٨)

الملعب :

مستطيل مساحته ٣٠ × ٢٠ مترا تقريبا ، يوجد فى منتصف ضلعه القصير دائرة قطرها متران تقريبا . وعلى بعد ١٠ أمتار منها يرسم خط الرمى .

الأدوات :

كرة تنس .

اللاعبون:

فريقان عدد كل منهما من تسعة إلى خمسة عشر لاعبا . يسمى أحدهما الفريق الضارب والآخر الفريق الرامى . و يأخذ كل لاعب فيهما رقما خاصا و ينتشر لاعبو الفريقين فى الملعب .

طريقة اللعب :

يقف اللاعب الأوّل من الفريق الضارب داخل الدائرة ، واللاعب الأوّل من الفريق الرامى على خط الرمى ومعه الكرة . وعند سماع الإشارة يرمى الرامى الكرة عاليا نوعا نحو الدائرة، فيضربها الضارب بكفه، و يجرى ليلمس أكبر عدد من اللاعبين الواقفين (بصرف النظر عما إذا كانوا من فريقه أو من الفريق المضاد) مع عد من يلمسه بصوت مرتفع. وفى نفس الوقت يحاول لاعب واحد من الفريق المضاد لقف الكرة أو مسكها و رميها للرامى، فينطظها هذا على الأرض مرة و يصيح "قف". فيقف الضارب فى مكانه و يعطى عدد من لمسهم. ثم يتقدم اللاعب الثانى من الفريقين مكان الضارب والرامى . وهكذا حتى يأخذ كل لاعب فى الفريق الضارب دوره ، فيتبادل الفريقان العمل .

والفريق الفائز من كان عدد من لمسهم أكبر .

شروط اللعب :

(١) يرمى الرامى الكرة نحو الدائرة فى متناول الضارب وله ثلاث محاولات فإن أخفق احتسب للضارب خمس نقط .

(٢) يضرب الضارب الكرة بكفه (اليد المفتوحة) وله ثلاث محاولات فإن أخفق احتسب للرامى خمس نقط .

(٣) لا يجرى خلف الكرة للقفها أو مسكها غير أقرب لاعب لها .

(٤) لا يسمح بلمس اللاعب مرة ثانية إلا إذا لمس أربعة لاعبين بعده .

(٥) لا يسمح بلمس اللاعب الجارى خلف الكرة لمسكها .

١٤٥ — صد الكرة

الملعب :

دائرة كبيرة قطرها ١٠ أمتار تقريبا .

الأدوات :

كرة قدم .

اللاعبون :

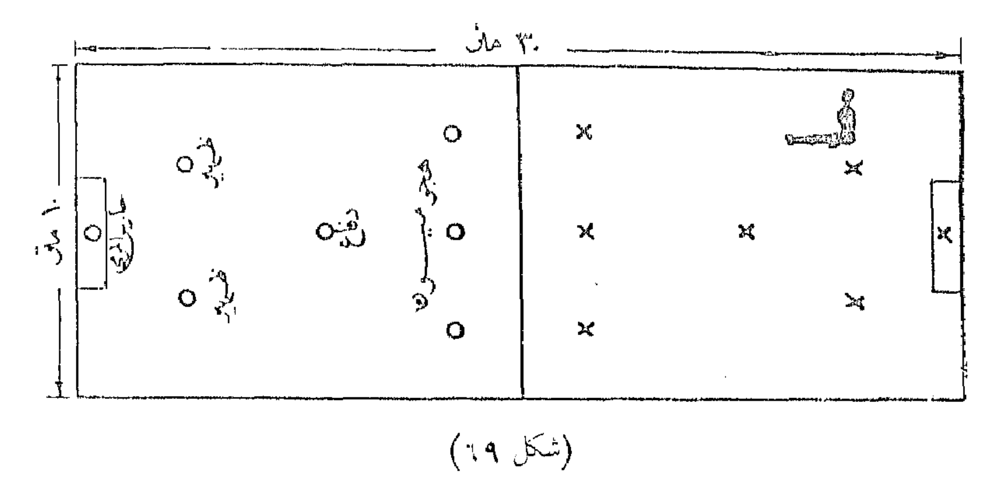
من ١٠ إلى ٢٠ لاعبا، يقفون على محيط الدائرة ماعدا واحداً يقف فى وسطها. ويقف الآخرون، مع تباعد قدمى اللاعب وتلاصق أقدام اللاعبين كلهم حول الدائرة . وتوضع اليدان على الركبتين فى أثناء الوقوف .

طريقة اللعب :

يأخذ اللاعب الواقف فى الوسط الكرة، ويضربها بالقدم لتمر بين أرجل اللاعبين، ويحاولون هم بدورهم صدها باليدين .

وإذا دخلت الكرة بين رجلى لاعب يغير مكانه مع لاعب الوسط ، ويستمر اللعب .

١٤٦ — كرة الزحف



(شكل ٦٩)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٠ × ٢٠ مترا تقريبا ، فى نهايته هدفان عرض كل منهما ١ ½ متر تقريبا . ويكون الملعب غرفة واسعة أو صالة تدريب أو قطعة أرض مزروعة حشيشا .

الأدوات :

كرة قدم أو كرة مماثلة .

اللاعبون :

فريقان يتكون كل منهما من ٧ إلى ١١ لاعبا .

طريقة اللعب :

يجثو حارسا المرمى على الركبتين ، أما باقى اللاعبين فيجلسون مع استقامة الركبتين وفى انتقالهم من مكان لآخر يزحفون بمساعدة اليدين .

توضع الكرة عند بدء اللعب فى منتصف الملعب بين وسطى هجوم الفريقين . وعند سماع الصفارة يتقدم الهجوميون و يمررون الكرة فيما بينهم أو بينهم و بين اللاعبين الآخرين بضربها بالقدم أو الرأس .

شروط اللعب :

(١) لا يسمح لأى لاعب بمسك الكرة باليدين .

(٢) يسمح لحارس المرمى وحده بمسك الكرة بيده أو بيديه ورميها فى الملعب .

(٣) لا يسمح لأى لاعب بالوقوف على القدمين .

(٤) تحتسب الإصابة إذا دخلت الكرة المرمى من لاعب .

(٥) مدة اللعب من ٥ إلى ١٠ دقائق لكل شوط .

١٤٧ — كرة الحجل

الملعب :

مستطيل مساحته ١٥ × ٣٠ مترا تقريبا ، وبطرفيه هدفان عرض كل منهما متران .

الأدوات :

كرة قدم توضع فى وسط الملعب .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ٧ إلى ١١ لاعبا .

طريقة اللعب :

يقف كل لاعب على قدم واحدة وعند الإشارة بالبدء يتقدم المهاجمون من كل فريق نحو الكرة لضربها بالقدم ، بقصد تبادل تمريرها بين أفراد الفريق لإصابة هدف الفريق المضاد .

شروط اللعب :

(١) يكون ضرب الكرة بالقدم الثابتة على الأرض وليس بالقدم المرفوعة .

(٢) يستطيع اللاعبون الانتقال من مكان لآخر فى الملعب على أن يكون الانتقال بالحجل .

(٣) يستطيع اللاعبون تغيير القدم الثابتة على شرط ألا تكون القدمان معا على الأرض فى أية لحظة .

(٤) لحارس المرمى أن يصد الكرة بقدمه أو بيديه على شرط أن يكون واقفا على قدم واحدة أيضا .

(٥) تحتسب الإصابة إذا اخترقت الكرة هدف الفريق المضاد على الأرض أو مرتفعة بشرط ألا يكون ارتفاعها عاليا جدا بحيث لا يستطيع الحارس الوصول لها .

(٦) بعد خمس دقائق يتبادل الفريقان أماكنهما .

١٤٨ — كرة البولو

الملعب :

دائرتان متداخلتان نصف قطر الصغرى ٨ أمتار تقريبا والكبرى ١٢ مترا .

الأدوات :

كرة قدم .

اللاعبون :

فريقان (الخيل والخيالة) عدد كل منهما من ١٠ إلى ١٥ لاعبا، يقفون متباعدين على الدائرتين، بحيث يكون "الخيل" على الدائرة الصغرى و "الخيالة" خلف الخيل على الدائرة الكبرى .

طريقة اللعب :

عند سماع الإشارة يركب الخيالة على ظهور الخيل (يثنى التلاميذ الجذع و يضعون اليدين على الفخذين أو الركبتين . و يجلس الخيالة مستقيمين على ظهورهم). و يأخذ الكرة أحد الخيالة و يرميها لراكب آخر فيحاول هذا لقفها ، بينما يحاول "حصانه" منعه من مسكها ، وذلك بالالتواء أو الانثناء على شرط ألا تترك قدماه الأرض . فاذا تلقفها بالرغم من محاولة حصانه تعطى لفريقه نقطة و يستمر اللعب .

أما اذا وقعت الكرة ولم يستطع الراكب لقفها ، فعلى جميع الخيالة الآخرين النزول والجرى حول الدائرة بينما يلتقط "الحصان" (الذى تمكن من التغلب على راكبه) الكرة و يرميها من المكان الذى التقطها منه على أحد الخيالة لإصابته ، فيحاول هذا التخلص منها بدوره بالوثب عاليا أو الثنى أسفل ، على شرط ألا يبتعد عن الدائرة .

وفى أثناء ذلك كله تبقى الخيل فى أماكنها على الدائرة . و يحسن أن يقفوا فى وضع يتفق عليه كوضع اليدين على الأرض مع ثنى الركبتين والرأس خلفا .

فإذا نجح الحصان فى إصابة الخيالة بالكرة يغير الفريقان الأماكن ، و إذا لم يفلح تستمر اللعبة بدون تغيير .

شروط اللعب :

(١) ألا تمسك الكرة أكثر من ٣ ثوان دون رميها وفى حالة الخطأ تحسب للفريق المضاد نقطة .

(٢) ألا يبتعد الخيال عن الدائرة فى محاولة تجنب الكرة ، وفى حالة الخطأ تحسب للفريق المضاد نقطة .

(٣) ألا يحرك حصان قدميه محاولا منع الراكب من لقف الكرة ، وفى حالة الخطأ تعطى الكرة للراكب وتحتسب لفريقه نقطة .

(٤) بعد خمس دقائق ينتهى الشوط الأول ، فيستريح الفريقان لمدة دقيقة ، ثم يبدأ اللعب ثانية مع تبديل أماكن الفريقين (بالنسبة لابتداء اللعب) .

الفريق الفائز هو الذى يحصل على أكبر عدد من النقط .

١٤٩ — كرة الأرض

١٠ متر — ١٠ متر — ١٠ متر

١٥ متر

أرض محايدة

لاعبو الخط الأمامي — لاعبو الخط الخلفي

(شكل ٧٠)

الملعب :

مستطيل طوله ٣٠ مترا وعرضه ١٥ مترا تقريبا ، مقسم إلى ثلاثة أقسام متساوية .

الأدوات :

كرة قدم .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ١٠ إلى ١٤ لاعبا . ويشغل الفريقان قسمي الملعب في الطرفين ، بحيث يكون نصف الفريق على الخط الأمامي والنصف الثاني على الخط الخلفي . ويعطى كل لاعب رقما .

الغرض من اللعبة :

رمي الكرة باليدين داخل ملعب الفريق المضاد لتلمس الأرض ، فتحتسب نقطة للفريق .

طريقة اللعب :

يرمى الحكم الكرة عاليا فى وسط الأرض المحايدة فيتقدم رقما (١)، ويحاول كل منهما أخذها بسرعة، وتمريرها لأحد أفراد فريقه فى الخلف، ويعدو لمكانه، فيرميها اللاعب الثانى (لاقف الكرة) بدوره على أرض الفريق المضاد أو تمريرها بين أفراد فريقه، ويحاول أفراد الفريق المضاد لقف الكرة كيلا تلمس الأرض .

وبعد كل نقطة يتحرك كل اللاعبين مكانا واحدا بحيث يكون اتجاه انتقال الفريق مغايرا لاتجاه انتقال الفريق المضاد. وبذا يأتى رقم ٢ من فريق أمام رقم ١٠ من الفريق الآخر للرمية الثانية. ثم رقم ٣ ضد رقم ٩ للثالثة وهكذا .

شروط اللعب :

(١) يلزم كل فريق القسم المخصص له من الملعب . ويستطيع اللاعب أن يتحرك أماما أو جانبا أو خلفا للقف الكرة دون أن يغير موضعه أو ترتيبه فى الفريق.

(٢) يمكن تمرير الكرة بين لاعبى الفريق الواحد قبل رميها على أرض الفريق المضاد .

(٣) لا تحتسب الإصابة إلا إذا لمست الكرة أرض الفريق المضاد .

(٤) إذا وقعت الكرة على الأرض المحايدة تعطى رمية حرة للفريق المضاد وكذلك إذا خرجت من الملعب .

(٥) بعد الإصابة واحتساب النقطة للفريق يغير اللاعبون الأماكن ويبدأ اللعب من جديد برمى الكرة فى الوسط بين لاعبين .

(٦) الفريق الذى يحصل أولا على ١١ نقطة يعد فائزا .

١٥٠ — كرة المضرب

الملعب :

مستطيل مساحته ٢٠ × ١٠ أمتار .

الأدوات :

شبكة تنس، أو ما يماثلها توضع فى وسط الملعب . وتستعمل كرة صغيرة قطرها ٩ سم تقريبا . ويستخدم كل لاعب مضربا خشبيا أو مضرب التنس .

اللاعبون :

فريقان كل منهما مكوّن من ٦ لاعبين ، ويأخذ كل لاعب رقما .

طريقة اللعب :

يأخذ رقم ١ الكرة ويقف خلف خط القاعدة ليبدأ برمية البداية ، وذلك بضرب الكرة بالمضرب ضربة عالية أو سفلية . وله أن يرمى الكرة فى البداية مرتين فقط . فإذا فشل فى ذلك فإن أفراد فريقه يتحركون فى اتجاه عقرب الساعة ، ويأخذ رقم ٢ مكان رقم ١ ويبدأ رمية البداية ويأخذ رقم ١ مكان رقم ٦

وتعاد الكرة كما فى التنس تماما . والغرض هو ضرب الكرة بالمضرب لتمر فوق الشبكة وتنزل فى ملعب الفريق المضاد . وإذا فشل لاعب من أحد الفريقين فى ذلك فتحتسب نقطة للفريق المضاد .

ملاحظة : الضربة العالية يسير فيها الذراع من أعلى لأسفل . أما السفلية فتكون من أسفل لأعلى .

شروط اللعب :

(١) لا يسمح للاعب بضرب الكرة بمضربه مرتين متتاليتين .

(٢) لا يجوز لأكثر من ثلاثة لاعبين ضرب الكرة لإعادتها لملعب الفريق المضاد .

(٣) لا يجوز ضرب الكرة بغير المضرب.

(٤) لا يجوز لمس الشبكة بالمضرب أو بالجسم .

(٥) لا يجوز للاعب ضرب مضرب لاعب آخر.

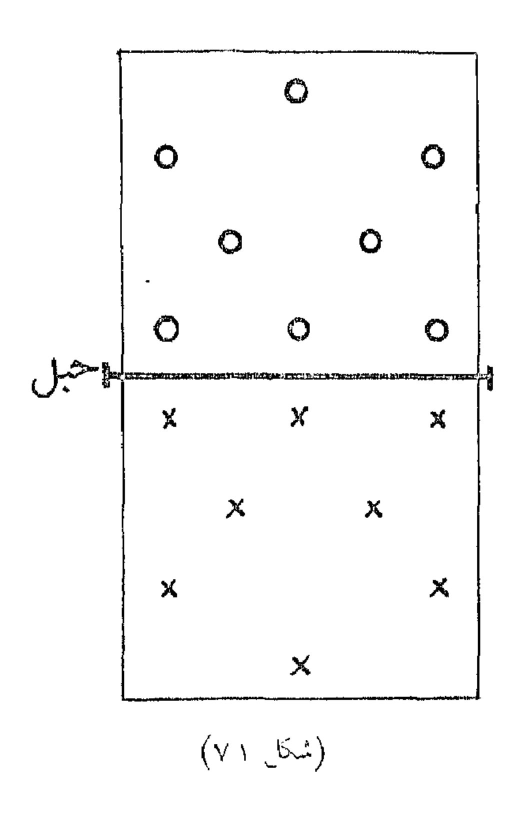
(٦) تعتبر مخالفة القواعد المذكورة خطأ ضد الفريق الذى حدث منه هذا الخطأ .

(٧) الفريق الرامى لضربة البداية هو الذى يحصل على نقط .

(٨) تعطى نقطة واحدة فى كل مرة يخطئ فيها الفريق المضاد ولا يتمكن من إعادة الكرة إلى ملعب رامى ضربة البداية .

(٩) الفريق الذى يحصل على ١٥ نقطة أولا يعد فائزا .

١٥١ — الكرة العالية



(شكل ٧١)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٠ × ١٥ مترا فى منتصفه شبكة أو حبل .

الأدوات :

كرة مطاط كبيرة أو كرة قدم صغيرة الحجم وحبل يوضع فى وسط الملعب على ارتفاع مترين من الأرض أو شبكة .

اللاعبون :

فريقان كل منهما مكون من ٦ إلى ٨ لاعبين ينتشرون فى الملعب .

طريقة اللعب :

يأخذ الكرة أحد اللاعبين فى فريق ، ويقف بها خلف الخط الخلفى ، ثم يضربها براحة يده "وتسمى هذه ضربة البداية" إلى لاعب آخر من فريقه ليضربها هذا عاليا فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المضاد. ومن ثم تنطط الكرة عالية بين أيدى اللاعبين فوق الشبكة من ملعب لآخر كى يتخلص منها الفريق .

شروط اللعب :

(١) الفريق الراسل فقط هو الذى يحوز على نقط .

(٢) إذا تمكن فريق من ضرب الكرة ولم يتمكن الفريق الآخر من إعادتها فإنه يحصل بذلك على نقطة .

(٣) إذا لم يفلح الفريق الراسل فى ضرب الكرة لتتخطى الشبكة فتعطى الكرة للفريق المضاد ليبدأ بضربة بداية .

(٤) تضرب الكرة بكف اليد أو باليدين ولا يجوز تنطيطها أو رميها أو مسكها أو ضربها بالقدم .

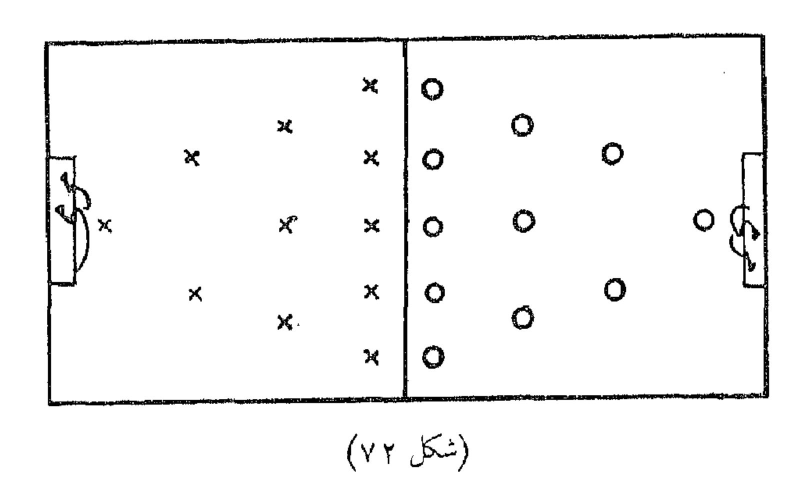
(٥) يستطيع اللاعب الواحد أن يضرب الكرة ثلاث مرات متتالية على شرط أن يتخلص منها بعد المرة الثالثة .

(٦) للاعب الرامى لضربة البداية الحق فى إعادتها مرة ثانية إذا أخفق فى الأولى ، فاذا أخفق فى الثانية فتعطى ضربة البداية للفريق الآخر .

(٧) تبق الكرة فى حالة لعب إذا كانت عالية فى الهواء . و بمجرد لمسها الشبكة أو الأرض تصبح لاغية و يعاد اللعب من جديد .

(٨) الفريق الذى يحوز على ٣٠ نقطة أولا يعد فائزا .

١٥٢ — كرة اليد الصغيرة



(شكل ٧٢)

الملعب :

مستطيل مساحته ٣٠ × ٦٠ مترا لصغار التلاميذ . أو ٥٠ × ١٠٠ متر للكبار .

الأدوات :

كرة قدم ومرميان يتركب كل منهما من قائمين ارتفاع الواحد متران والمسافة بينهما متران أيضا وفوقهما عارضة .

اللاعبون :

فريقان كل منهما مكون من ١١ لاعبا ، يقفون للهجوم والدفاع وحراسة المرمى . كل فى النصف الخاص به فى الملعب كالتوزيع فى كرة القدم تماما .

طريقة اللعب :

قوانين هذه اللعبة كقوانين كرة القدم تماما غير أن الكرة فى هذه اللعبة تنطط وترمى باليد . ويبدأ اللعب برمى الكرة فى الوسط بين وسطى الهجوم ، ويتلقفها أحدهما ويمررها بين لاعبي فريقه بغرض إدخالها فى مرمى الفريق المضاد .

شروط اللعب :

(١) تحتسب الإصابة إذا دخلت الكرة المرمى .

(٢) لا يسمح بمسك الكرة بل يجب أن تنطط أو تمرر فى أثناء التقدم بها .

(٣) إذا لمس لاعب لاعبا مضادا معه الكرة فيجب على الأخير أن يمرر الكرة مباشرة .

(٤) اللعب الخشن والدوران حول الكرة غير مسموح به .

(٥) لا تعد الإصابة إذا دخلت الكرة المرمى بعد لمس اللاعب مباشرة .

(٦) إذا مسك الكرة لاعبان فى وقت واحد ترمى الكرة عاليا بينهما .

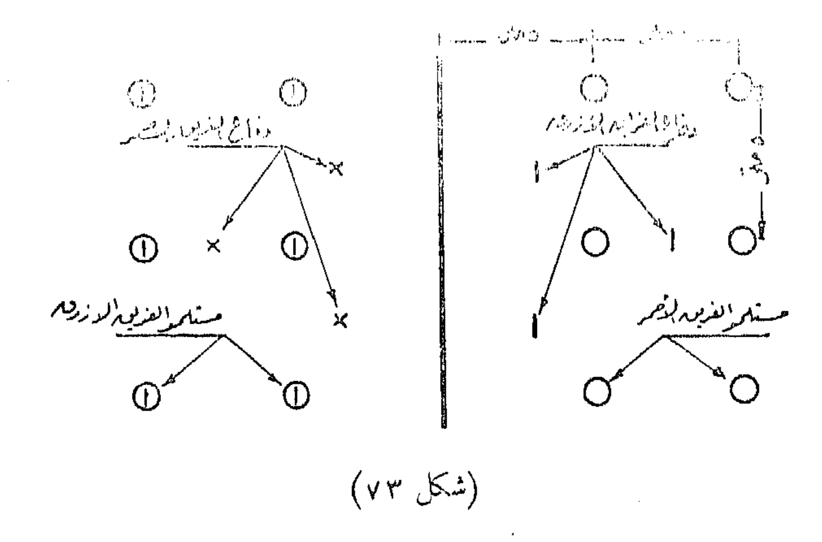
(٧) إذا خرجت الكرة من خط الجانب فيرميها فى الملعب لاعب مضاد ، ويقف الباقون على بعد ٥ أمتار منه .

(٨) إذا لمس مهاجم الكرة وخرجت خارج الملعب على خط المرمى فيرميها حارس المرمى من نقطة على خط المرمى .

(٩) إذا لمس مدافع الكرة وخرجت خارج الملعب على خط المرمى فتعطى "رمية ركنية" أى من ركن الملعب للفريق المضاد .

(١٠) مدة اللعب من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة لكل نصف من المباراة حسب اتفاق الطرفين .

١٥٣ — سَلَّم الكرة



(شكل ٧٣)

الملعب :

يُرسم خط فى وسط الملعب طوله ١٢ مترا، و يرسم على كل من جانبيه ست دوائر فى صفين، قطر كل منها متر، بحيث تكون الدوائر القريبة من الخط على بعد ٥ أمتار منه، وكذلك بين كل دائرة وأخرى. ويمكن زيادة أو نقص عدد الدوائر حسب عدد الأفراد المشتركين .

الأدوات :

كرة قدم أو سلة .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ٩ إلى ١٢ لاعبا (بحسب عدد الدوائر)، بحيث يتخذ فريق مجموعة دوائر فى ناحية من الخط . و يقف كل لاعب منهم فى دائرة و يسمى " مستلم " . و يرسل الفريق ثلاثة من لاعبيه " دفاعين " ناحية دوائر الفريق المضاد .

الغرض من اللعبة :

الجرى وتسليم الكرة باليد بين مستلم وآخر فى فريق دون أن يلمسه أحد دفاعى الفريق المضاد . فإذا نجح فى ذلك حصل فريقه على نقطة .

طريقة اللعب :

ينطط الحكم الكرة بين دفاعين مضادين على الخط ، فيتلقفها أحدهما ويرميها فوق الخط لمستلم من فريقه . فيجرى بها لمستلم آخر وتحتسب له نقطة (إذا لم يلمس) . أو يرميها لمستلم آخر إذا وجد أن دفاع الفريق المضاد قريب منه .

وإذا حاول "مستلم" الجرى بالكرة ولمسه مدافع فعليه أن يرمى الكرة فى الحال فوق الخط للفريق المضاد ، وفى نفس الوقت يغير كل مستلم من نفس الفريق الدائرة الواقف عليها ، حتى تتغير أماكنهم . ويكون الانتقال فى اتجاه عقرب الساعة .

شروط اللعب :

(١) يلزم لاعبو كل فريق الجزء الخاص بهم فى الملعب .

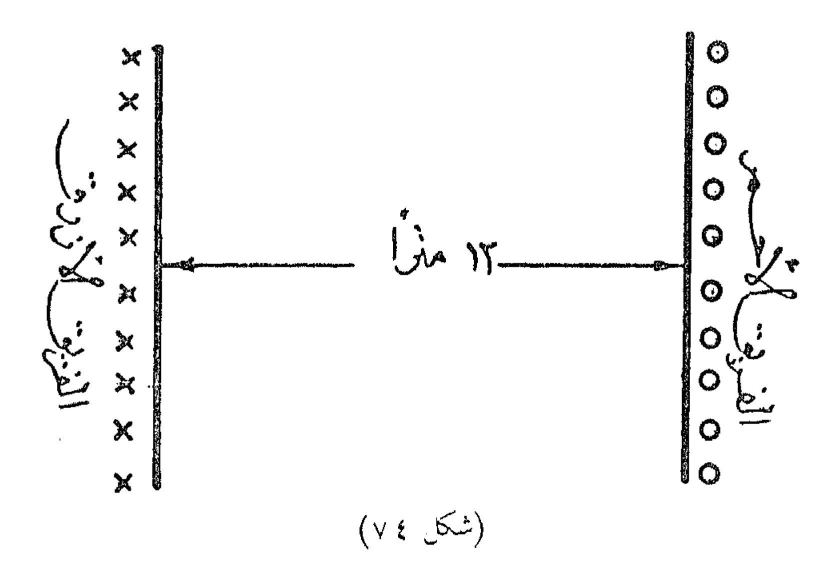
(٢) لايترك المستلم دائرة قبل استلام الكرة وله أن يحرك قدما خارج الدائرة .

(٣) لا يحمل الدفاع الكرة ويجرى بها ولا يجوز له دخول الدوائر .

(٤) أية مخالفة للشروط السابقة تعطى رمية حرة للفريق المضاد فى المكان الذى حدثت فيه المخالفة .

(٥) الفريق الفائز يصيب أكبر عدد من النقط .

١٥٤ — المس وارم



(شكل ٧٤)

الملعب :

خطان متوازيان طول كل منهما ١٥ مترا بينهما مسافة قدرها ١٢ مترا .

الأدوات :

كرة تنس أو قدم .

اللاعبون :

فريقان "أزرق وأحمر" عدد كل منهما من ١٠ إلى ١٥ لاعبا ، ويتخذ كل فريق خطا له يقف عليه .

طريقة اللعب :

تعطى الكرة لأحد اللاعبين من أى الفريقين "الأزرق مثلا" ، فيرميها هذا اللاعب على الفريق الأحمر ، فإذا تلقفها أحدهم يلمس بها رأسه وقدميه ، ثم يحاول بعد ذلك أن يرميها على لاعبي الفريق الأزرق الذين يجرون فى هذه الأثناء نحو خط الفريق المضاد متجنبين الكرة . ومن تصيبه الكرة من الزرق ينضم للفريق الأحمر . وفى نفس الوقت يغير الفريق الأخير مكانه .

أما إذا لم يتمكن لاعب الحمر من لقف الكرة فلا يغير الفريقان مكانهما . و إذا حدث أن جرى الزرق فى المسافة بين الخطين فيمكن لأحد لاعبي الحمر أخذ الكرة ورميها على الزرق، ومن تصيبه من الفريق الأزرق قبل عودته إلى خطه ثانية يصبح أسيرا و ينضم إلى الحمر .

شروط اللعب :

(١) تعطى الكرة مرة للفريق الأزرق ومرة للفريق الأحمر . وهكذا بالتبادل عشرة مرات لكل . ثم يحسب عدد الأسرى و يعين الفريق الفائز .

(٢) لا يجوز لأسير أن يرمى الكرة على لاعب .

١٥٥ — المدفعية

(شكل ٧٥)

الملعب :

مستطيل مساحته ٣٠ × ١٥ مترا مقسم بخط منصف إلى قسمين، وفى نهاية كل قسم صف أو صفان من الصوالج بعدد أفراد كل فريق .

الأدوات :

خمس كور قدم أو كور سلة لكل فريق ، وعدد من الصوالج مماثل لعدد اللاعبين .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ٦ إلى ١٢ لاعبا أو أكثر، ويتخذ كل منهما قسما من الملعب ينتشر فيه ويمسك بعضهم الكور .

طريقة اللعب :

عند الإشارة يرمى اللاعبون الكور على صوالج الفريق المضاد بغرض إيقاع أكبر عدد منها . وفى هذه الحالة يكون اللاعب راميا وحارسا فى آن واحد . ولكل لاعب الحق فى رمى أية كرة تصل ليده بدون ترتيب .

شروط اللعب :

(١) لا يسمح لأى لاعب بالانتقال لملعب الفريق المضاد .

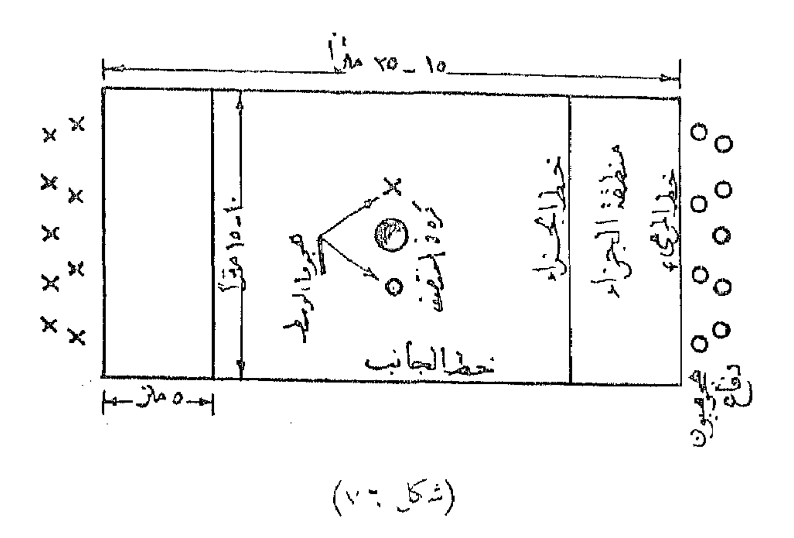
(٢) إذا أفلح لاعب مضاد فى إيقاع صولج يحتسب لفريقه نقطة .

(٣) إذا أوقع لاعب من فريق صولجا له ولو عفوا يحتسب للفريق المضاد نقطة .

(٤) يعدل الصولج لاعب بعد وقوعه مباشرة .

(٥) يكون صد الكور عن الصوالج بأى جزء من أجزاء الجسم .

١٥٦ — التزاحم على الكرة



(شكل ١٠٦)

الملعب :

مستطيل طوله من ١٥ إلى ٢٥ مترا وعرضه من ١٠ إلى ١٥ مترا، ويطلق على الخطين الطويلين منه خطا الجانب، وعلى الخطين القصيرين خطا المرمى. ويرسم داخل المستطيل على مسافة ٥ أمتار من خطى المرمى خطان آخران موازيان لهما (أنظر الرسم) يطلق عليهما خطا الجزاء، وعلى المسافة بينهما وبين خطى المرمى منطقة الجزاء. وترسم فى وسط الملعب دائرة قطرها متر واحد .

الأدوات :

كرة قدم .

اللاعبون :

فريقان كل منهما من ١٠ إلى ١٤ لاعبا، ويقسم الفريق إلى قسمين متساويين، هجوم ودفاع، بحيث يقف الهجوم خلف خط المرمى ووراءه الدفاع (ويتبادل الهجوم والدفاع الأماكن بعد كل إصابة). ويقف لاعب وسط الهجوم لكل فريق خارج الدائرة التى فى الوسط .

الغرض من اللعبة :

ضرب أو دفع الكرة على خط مرمى الفريق المضاد براحة اليد ، على ألا ترتفع الكرة عن الوسط .

طريقة اللعب :

الهجوم : توضع الكرة فى الدائرة الوسطى وعند سماع الصفارة يحاول لاعبا وسط الهجوم الحصول على الكرة . وفى نفس الوقت يندفع بقية الهجوم للأمام (ويدخل الدفاع على خط المرمى) ويمررون الكرة فيما بينهم بيد واحدة. ويسعى كل فريق فى الحصول على الكرة .

الدفاع : يتفرق الدفاع على خط المرمى للدفاع عنه بحيث تبقى أحد القدمين خلف الخط .

الكرة خارج الحدود : إذا خرجت الكرة خارج خطى الجانبين توضع فى المكان الذى خرجت منه ويضربها لاعب من الفريق المضاد .

الأخطاء :

(١) استخدام كلتا اليدين فى تمرير الكرة من لاعب لآخر .

(٢) « قبضة اليد فى تمرير الكرة من لاعب لآخر .

(٣) « القدم فى ضرب الكرة أو إيقافها .

(٤) رمى الكرة أعلى من الوسط .

(٥) اللعب بالكرة عند لمس لاعب الأرض بأى جزء آخر من جسمه غير قدميه .

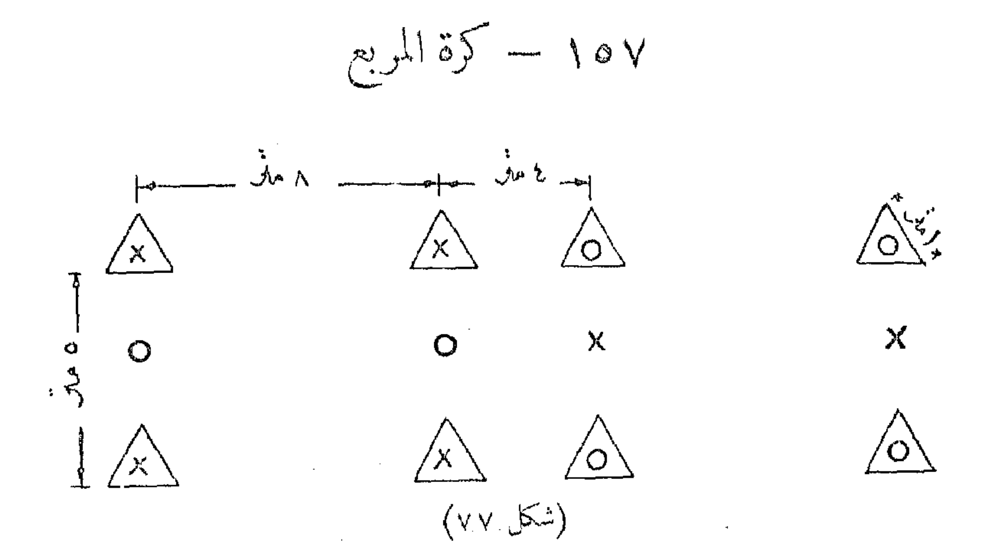
(٦) دخول الدفاع بكلتا القدمين منطقة الجزاء .

(٧) اللعب الخشن .

العقوبات :

فى حالة الخطأ تعطى رمية حرة للفريق المضاد، وعندها يقف جميع اللاعبين ماعدا الدفاع خلف الكرة . ويحاول الدفاع وحده إيقاف الكرة . وليس هناك تسلل فى هذه اللعبة .

١٥٧ — كرة المربع



(شكل ٧٧)

الملعب :

مربعان مساحة كل منهما ٨ × ٨ أمتار و بينهما مسافة قدرها ٤ أمتار. وفى كل ركن من أركان المربعين مثلث ضلع الواحد منها متر .

الأدوات :

كرة قدم أو كرة سلة .

اللاعبون :

أربع فرق تلعب على دفعتين (كل فريقين مرة) . ويتكون كل فريق من ٦ لاعبين : أربعة للدفاع يقف كل واحد منهم فى مثلث، ولاعبان للهجوم يقفان فى مربع الفريق المضاد .

طريقة اللعب :

تنطط الكرة بين لاعبي هجوم فى الوسط بين المربعين . فيحاول أحدهما لقف الكرة ورميها للاعبي فريقه فى مثلثاتهم ، كى يتبادلها الأربعة فيما بينهم فى دورة واحدة ، ويحصلون بذلك على نقطة لفريقهم . بينما يحاول هجوم الفريق المضاد منعهم من إتمام الدورة ، بأخذ الكرة وإرسالها للاعبي فريقهم فى المربع الثانى .

شروط اللعب :

(١) يعتبر تمرير الكرة دورة تامة إذا :

(أ) مررت الكرة من لاعب لآخر فى المثلثات الأربعة فى اتجاه واحد مرة واحدة وبذا تحتسب للفريق نقطة .

(ب) مررت الكرة بين لاعبَين من فريق واحد أربع مرات مستمرة ، سواء أكانا فى مربع واحد أم بين مدافع وهجومى .

(٢) ليس للهجوميين الحق فى الخروج من المربع أو دخول المثلثات .

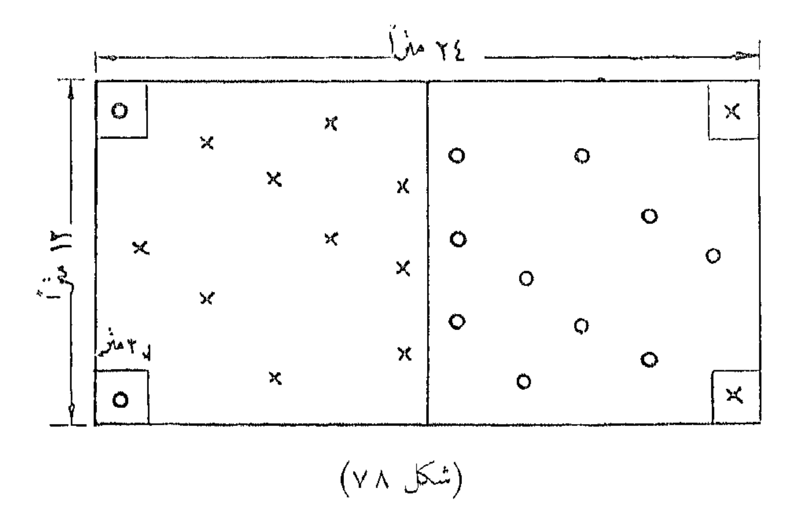
(٣) للهجوميين الحق فى التحرك من مكان لآخر داخل المربع .

(٤) للدفاع الحق فى تحريك قدم واحدة خارج المثلثات للقف الكرة .

(٥) إذا تغير اتجاه تمرير الكرة قبل إنهاء الدورة (بسبب عرقلة الهجوميين للكرة) فلا تحتسب الدورة ولا يمكن إتمامها ، ويجب البدء بتمرير الكرة من جديد لبداية دورة جديدة .

(٦) بعد خمس دقائق تحتسب نقط كل فريق ، والحاصل على أكبر عدد منها يعد فائزا . ثم ينزل الفريقان الباقيان فى الملعب والفائز منهما يلاعب الفريق الفائز من الدفعة الأولى .

١٥٨ — كرة الركن



(شكل ٧٨)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٢ × ٢٤ مترا تقريبا مقسم بخط إلى قسمين متساويين . وبكل ركن من أركانه مربع مساحته ٢ × ٢ متر . وتكون المربعات هى المرمى .

الأدوات :

كرة قدم .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ١٠ إلى ١٢ لاعبا ، يشغل كل منهما نصف الملعب ويرسل لاعبين من بين لاعبيه لحراسة مرمييه فى ملعب الفريق المضاد .

طريقة اللعب :

يبدأ اللعب برمى الكرة عاليا فوق الخط المنصف بين الفريقين ، فيتلقفها اللاعبون ويمررونها فيما بينهم بغرض رميها عاليا لتصل لحارس مرمى الفريق .

شروط اللعب :

(١) يكون تمرير الكرة باليدين .

(٢) يمكن الرمى من أى مكان بالملعب .

(٣) للفريق المضاد أن يثب عاليا لأخذ الكرة ومنعها من أن تصل لحارس المرمى ولكن ليس له الحق فى تخطى النصف الآخر من الملعب أو دخول المرمى.

(٤) إذا نجح حارس المرمى وهو واقف بكل جسمه داخل المرمى فى مسك الكرة تعطى نقطة لفريقه .

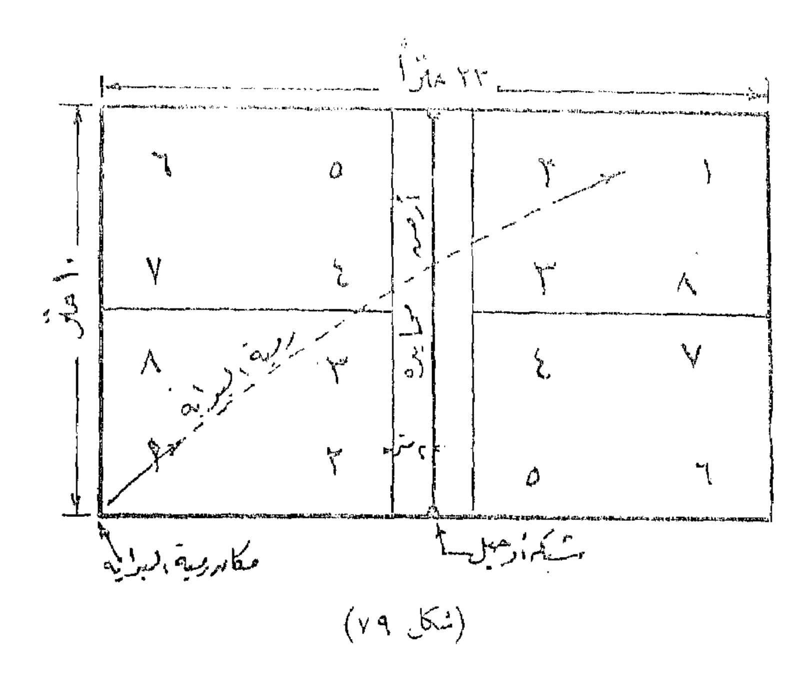
(٥) إذا أمسك الحارس الكرة وجزء من جسمه (قدم واحدة أو قدمان) خارج المرمى فتعطى الكرة للفريق المضاد وبذا تكون كرمية حرة له .

(٦) عند ما يمسك حارس المرمى الكرة يرميها ثانيــة لأحد أفراد فريقه فوق رؤوس الفريق المضاد حتى يبدأ اللعب مرة ثانية .

(٧) إذا حاول لاعب تخطى النصف الآخر من الملعب أثناء رمى الكرة للحارس، أو دخول المرمى لعرقلة الحارس فتعطى رمية حرة للفريق المضاد .

(٨) الفريق الذى يحصل على عشرين نقطة يعد فائزاً .

١٥٩ — تنس الكرة الطائرة



(شكل ٧٩)

الملعب :

مستطيل طوله ٢٢ مترا وعرضه ١٠ أمتار تقريبا ، مقسم إلى قسمين بينهما أرض محايدة عرضها متران . وينصف كل قسم إلى جزئين متساويين .

الأدوات :

كرة طبية أو كرة قدم ، وتوضع شبكة أو حبل بعرض الملعب فوق منتصف الأرض المحايدة تعلو عن الأرض نحو متر ونصف .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما ثمانية لاعبين (وإذا زاد عدد اللاعبين زيدت مساحة الملعب) ويقسم كل فريق إلى خط أمامى وخط خلفى من اللاعبين . ويعطى لكل رقم بحيث يكون ترتيب الأرقام عكس عقرب الساعة فى ركنين متقابلين .

الغرض من اللعبة :

رمى الكرة فوق الحبل أو الشبكة لتنزل على أرض الفريق المضاد .

طريقة اللعب :

يبدأ رقم (١) برمية البداية بيد واحدة أو بكلتا يديه من الركن الأيمن على أن تبقى قدماه خلف الخط الخلفى . وتكون الرمية فوق الشبكة نحو رقم (١) من الفريق المضاد، وليس لأحد غيره استلامها ومسكها . وبعد استلام الكرة يمكن إعادتها لأى لاعب فى الملعب المضاد . وهكذا من لاعب لآخر حتى تقع الكرة على الأرض أو تحدث مخالفة لشروط اللعبة .

فقد ضربة البداية :

يفقد اللاعب ضربة البداية إذا :

(١) لم يتمكن من رمى الكرة وتمريرها فوق الشبكة إلى الركن المقابل من الملعب المضاد .

(٢) إذا لمست الكرة الشبكة .

(٣) إذا تسبب لاعب من فريقه بأية طريقة كانت فى إخراج الكرة من الملعب أو جعلها تلمس الشبكة أو تسقط على الأرض فى ملعبه أو فى الأرض المحايدة، فإذا ما حدث ذلك يعد اللاعب الأول مغلوبا، فيتحرك كل لاعب فى الفريق فى اتجاه عقرب الساعة مكانا واحدا ، ويتحرك الفريق المضاد بالمثل حتى أن رقم ٢ من الفريق يرمى لرقم ٢ من الفريق المضاد. وهكذا يتحرك اللاعبون كل مرة حتى ينتهى الفريق فتعطى ضربة البداية للفريق الثانى .

الإصابات :

تعطى نقطة للفريق الرامى لضربة البداية فى الأحوال الآتية :

(١) إذا سقطت الكرة من الفريق المستلم داخل ملعبه .

(٢) إذا لمسها أحد لاعبى الفريق المضاد ثم خرجت خارج الملعب

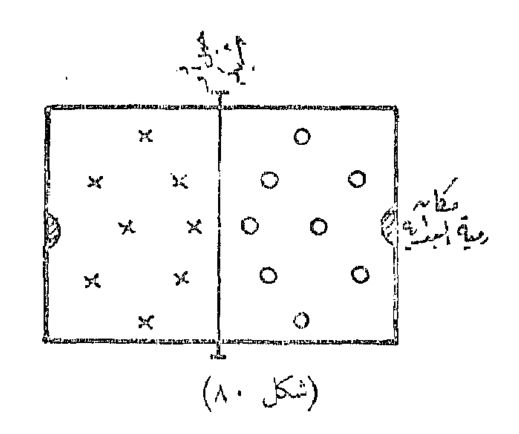
(٣) إذا صدمت فى الشبكة عند عودتها أو أوقفها أحد لاعبى الفريق المستلم على الأرض المحايدة . وفى كل هذه الحالات لا يتغير رامى ضربة البداية . أما إذا حدث ذلك من الفريق الثانى فيتغير رامى ضربة البداية بالطريقة السالفة الذكر .

شروط اللعب :

(١) لا يسمح بتمرير الكرة من لاعب لآخر قبل رميها فوق الشبكة .

(٢) إذا لم ينجح لاعب فى مسك الكرة فيحق للاعب آخر أن يمسكها قبل أن تنزل على الأرض .

١٦٠ — تنس اليد



(شكل ٨٠)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٠ × ١٥ مترا ، فى منتصفه شبكة أو حبل وعلى جانبيه نصف دائرة قطرها متر تسمى " القاعدة " .

الأدوات :

كرة قدم صغيرة أو كرة مطاط أو كرة تنس ، وحبل أو شبكة توضع فى وسط الملعب على ارتفاع ١,٥ متر تقريبا من الأرض .

اللاعبون :

فريقان كل منهما مكون من ٦ إلى ٨ لاعبين ، ويقف كل فريق فى ملعبه بالطريقة الموضحة فى الرسم .

طريقة اللعب :

يقف أحد اللاعبين بالكرة وراء القاعدة. وعند البدء ينطط الكرة داخل القاعدة مرة ثم يضربها توا باليد لتتخطى الشبكة وتنزل فى ملعب الفريق المضاد . أو يضربها لتمريرها للاعب من فريقه قريبا من الشبكة ، فيمررها هذا الأخير فوقها. ويتبادل الفريقان ضرب الكرة فوق الشبكة من ملعب لآخر حتى لا يفلح أحدهما فى إعادتها للملعب المقابل .

شروط اللعب :

(١) تضرب الكرة براحة اليد وليس بالقبضة .

(٢) تكون الكرة فى حالة لعب (فتضرب لتتخطى الشبكة) مادامت تنط على الأرض ، ولكنها تصبح ميتة إذا تدحرجت على الأرض أو اصطدمت فى الشبكة أو دخلت تحتها .

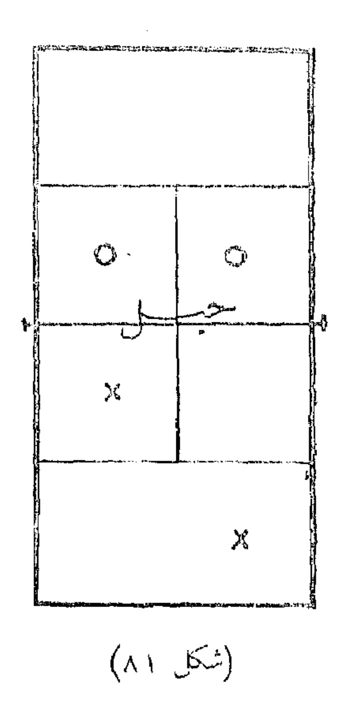
(٣) ليس من الضرورى أن يعيد اللاعب الكرة مباشرة فوق الشبكة للملعب المقابل ، بل يصح أن يضربها عالية فى الهواء ويتركها للاعب آخر من فريقه يكون فى مكان أحسن منه ليعيدها فوق الشبكة .

(٤) إذا تدحرجت الكرة على ملعب فريق أو اصطدمت بالشبكة أو دخلت تحتها فتحتسب نقطة ضده .

(٥) تغير ضربة البداية بعد كل ٥ مرات .

(٦) الفريق الذى يحوز على ١٥ نقطة أولا يعد فائزا .

١٦١ — تنس المركب



(شكل ٨١)

الملعب :

مستطيل مساحته ٥ × ٨ أمتار تقريبا . يرسم على بعد مترين من عرضيه خط مواز . وتنصف المسافة بالطول بين الخطين المتوازيين ويوضع على منتصف الملعب شبكة أو حبل .

الأدوات :

حلقة من المطاط أو الحبال المجدولة قطرها نحو ١٥ سم وسمكها نحو ٢ سم . وقائمان للوثب العالى أو عمودان تشد بينهما شبكة أو حبل يكون مرتفعا عن الأرض نحو متر ونصف تقريبا .

اللاعبون :

لاعب واحد فى كل ناحية للعب الفردى . أو لاعبان للعب الزوجى كما فى التنس تماما .

طريقة اللعب :

يقف اللاعب ومعه الحلقة فى الركن الأيمن من الملعب ، ويرمى الحلقة رمية سفلية (من تحت لفوق) بحيث تتخطى الحلقة الحبل أو الشبكة للملعب المقابل ، فيتسلمها اللاعب الثانى بيد واحدة و يعيدها توا بدون أن يحركها فى يده .

شروط اللعب :

(١) لا ترتفع الذراع عن الكتف أثناء رمية البداية .

(٢) تمسك الحلقة بيد واحدة فقط وليس باليدين معا ، كما لا يصح سندها على أى جزء من أجزاء الجسم .

(٣) لا يصح تحريك الحلقة فى اليد كى يعتدل وضعها ، بل يكون إرسالها مباشرا .

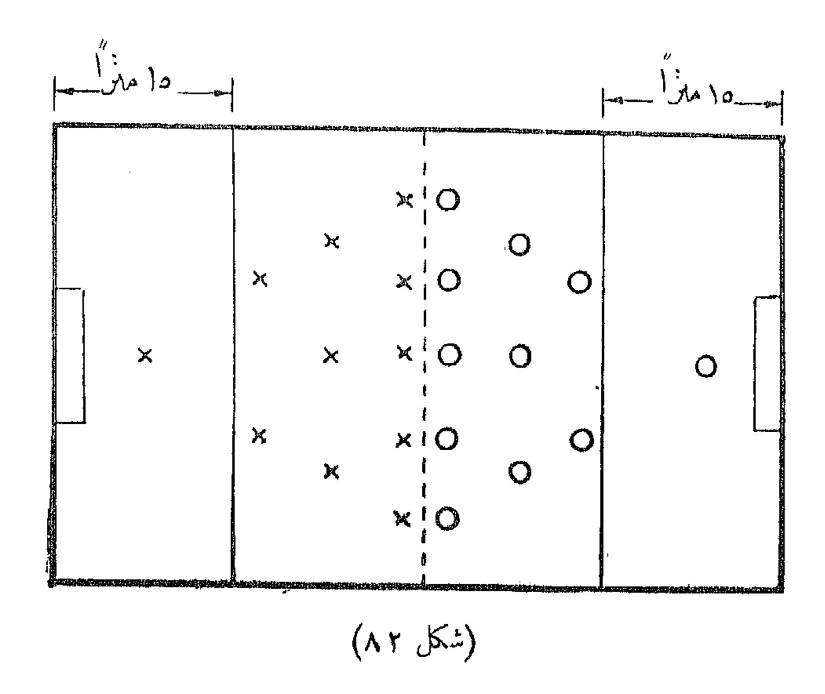
(٤) تكون إعادة الحلقة بنفس اليد التى تسلمتها وفى نفس المكان .

(٥) تحتسب نقطة ضد المستلم إذا سقطت الحلقة على الأرض فى ملعبه . وتحتسب نقطة ضد الراسل إذا مرت تحت الشبكة أو الحبل أو سقطت خارج حدود الملعب .

(٦) يشترط فى رمية البداية أن تكون سفلية . أما فى أثناء اللعب فيصح أن تكون الرميات سفلية أو أفقية أمام الصدر أو مرتفعة قليلا عن الكتف .

(٧) تحتسب للشوط الواحد ١٥ نقطة يغير اللاعبان بعدها أماكنهما فى ناحيتى الملعب . وتنتهى المباراة بحصول أحد اللاعبين على شوطين من ثلاثة أو ثلاثة من خمسة . و يكون العد فى هذه اللعبة مشابها للعد فى كرة النضد .

١٦٢ — الهوكى الصغير



(شكل ٨٢)

الملعب :

مستطيل مساحته ٣٠ × ٥٠ مترا لصغار التلاميذ . أو ٤٥ × ٧٠ مترا للكبار . به خطان متوازيان يبعـدان عن العرضين بمسافة خمسة عشر مترا . و بكل ناحية منه مرمى طوله متران وارتفاعه كذلك .

الأدوات :

عصى هوكى أو قطع مقوسة من جريد النخل وكرة صغيرة محشوة .

اللاعبون :

من ٧ إلى ١١ لاعبا لكل فريق ، ينتشرون فى الملعب للهجوم والدفاع و حراسة المرمى .

طريقة اللعب :

توضع الكرة فى منتصف الملعب بين وسطى الهجوم . وعند الإشارة بالبدء ينحنى كل منهما للأمام و يضرب الأرض بعصاه على جانب الكرة، ثم يضرب عصا زميله (وتكرر هذه العملية مرة ثانية فثالثة وتسمى الضربة الثلاثية) . ثم يتفرغان للكرة وضربها لتمريرها بين اللاعبين بقصد دخولها المرمى و إصابته .

شروط اللعب :

(١) يكون تمرير الكرة بالعصا فقط على ألا ترتفع العصا فى أثناء الضرب عن مستوى الكتف . وفى حالة المخالفة تعطى ضربة حرة للفريق المضاد .

(٢) يمكن إيقاف الكرة بالقدم على ألا تتحرك بعد لمسها . وفى المخالفة تعطى ضربة حرة للفريق المضاد .

(٣) يجوز تمرير الكرة فى أى اتجاه .

(٤) إذا خرجت الكرة على خط الجانب، فيمكن أن يعيدها لاعب مضاد بوضعها على الخط وضربها بالمضرب أو دحرجتها داخل الملعب ، و يقف باقى اللاعبين بعيدين عن الرامى مسافة قدرها متران .

(٥) إذا أخرج الكرة لاعب مدافع على خط المرمى فتعود للعب " بالرمية الركنية" وطريقتها أن يقف المهاجمون على خط الخمسة عشر مترا . و يقف المدافعون على خط المرمى .

(٦) لا يجوز لمهاجم انتظار الكرة وتسلمها وهو داخل خط الخمسة عشر مترا من أى لاعب من فريقه، وفى هذه الحالة يعد متسللا وتعطى ضربة حرة للفريق المضاد .

(٧) لايسمح باللعب الخشن، أو عرقلة لاعب فى أثناء جريه . وعند مخالفة هذه القاعدة تعطى "ضربة جزاء" للفريق المضاد من خط الخمسة عشر مترا وفيها يدافع عن المرمى الحارس فقط .

(٨) للحارس أن يوقف الكرة بقدمه أو عصاه أو يستخدم يديه .

(٩) مدة اللعب من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة لكل شوط .

١٦٣ — هوكى المركب

الملعب :

صالة التدريب أو ملعب كرة السلة .

الأدوات :

حلقة من الكاوتشوك . وعصا خشبية صغيرة لكل لاعب . ويوضع صولجانان عند كل من نهايتى الصالة أو الملعب بينهما مسافة ٣ أمتار ليقوما مقام المرمى .

اللاعبون :

فريقان كل منهما مكون من ٦ إلى ١٠ لاعبين ويقفون للدفاع والهجوم .

طريقة اللعب :

يقف لاعبا الوسط من الفريقين متواجهين . ويرمى الحكم الحلقة بينهما على الأرض ، ويحاول كل منهما مسكها بعصاته وتمريرها لأفراد فريقه لوضعها داخل مرمى الفريق المضاد .

شروط اللعب :

(١) يجب أن يبقى طرف العصا على الأرض طول الوقت أثناء اللعب ولا ترتفع عنها .

(٢) عند تمرير الحلقة إلى لاعب أو رميها على المرمى أو التقدم بها يجب أن يُبقى اللاعب الحلقة داخل عصاته .

(٣) إذا رفع لاعب الحلقة عن الأرض أو رفع عصاته أعلى من كعبيه فيعد هذا خطأ ، وتعطى الحلقة للاعب مضاد لرميها من حدود الملعب .

(٤) تمرر الحلقة بين لاعبين من فريق واحد بشرط أن يكونا على خط واحد أو للاعب خلفى .

(٥) اللعب الخشن والدفع بالكتف والعرقلة والمسك ممنوعة ، ويُحَرم اللاعب الذى يتسبب فى ذلك من اللعب دقيقة واحدة .

(٦) يمكن ايقاف الحلقة بالقدم لمنع تمريرها .

(٧) يمكن لكل لاعب فى الفريق أن يصيب الهدف .

(٨) إذا وضع لاعبان مضادان عصاتيهما داخل الحلقة فى وقت واحد ولم يتمكن أحدهما من أخذها بمفرده فى مدة ١٠ ثوان فيوقف الحكم اللعب ثم يرميها بينهما ليبدأ اللعب ثانية .

(٩) تعطى نقطة للفريق الذى يصيب هدف الفريق المضاد

(١٠) عدد الأشواط أربعة فى هــذه اللعبة . ومدة كل شوط خمس دقائق فقط .

١٦٤ — كرة النهاية

(شكل ٨٣)

الملعب :

مستطيل مساحته ٨ × ٢٠ مترا تقريبا مقسم إلى نصفين . ويرسم عند ضلعيه القصيرين خطان موازيان للضلعين يبعدان عنهما بمسافة قدرها متر .

الأدوات :

كرة قدم صغيرة الحجم .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ٨ إلى ١٢ لاعبا ، بحيث ينتخب كل فريق أربعة من لاعبيه (أو أكثر) ليكونوا رماة و يشغلون جزءا أوسط من نصف الملعب كما فى الرسم . و يشغل الباقون من الفريق وهم "المسّاكون" المسافة الواقعة عند طرف الملعب فى النصف الآخر .

طريقة اللعب :

تبدأ اللعبة برمى الكرة فى وسط الملعب ، و يحاول الرماة مسكها ورميها بقوة إلى المسّاكين من فرقتهم . فاذا تلقفها أحدهم احتسبت نقطة للفريق .

شروط اللعب :

(١) لاتحتسب الإصابة إذا لمست الكرة الأرض .

(٢) لايسمح للمسّاكين بالخروج من المساحة المحددة لهم .

(٣) بعد أن يحرز الفريق نقطة يرمى المساك الكرة ثانية لأحد الرماة من فريقه ولا تحتسب هذه الرمية .

(٤) لايجوز للرامى أن ينطط الكرة على الأرض بل يجب رميها من النقطة التى أخذها منها لرماة أو مسّاكى فريقه .

(٥) يحاول رماة الفريق المضاد عرقلة تمريرات الكرة .

(٦) إذا خرجت الكرة خارج الملعب خلف الخط الخلفى يأتى بها لاعب من ناحية الملعب الذى خرجت منه ، و يقف على الخط الخلفى و يرميها إلى أحد الرماة من فريقه و يستمر اللعب . أما إذا خرجت الكرة خارج الملعب من خطى الجنب ، فيخرج لاعب من المكان الذى خرجت عنده و يقف على خط الجنب و يرميها لأحد الرماة من فريقه .

(٧) إذا حاول لاعب الإخلال بقانون اللعبة تعطى رمية حرة من الوسط للفريق المضاد بواسطة أحد الرماة إلى المسّاكين من فريقه .

١٦٥ — كرة المربعات الثلاثة

◁ ◁ ◁ ◁ ◁ ◁ ◁ ◁	× × × × × × × ×	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

(شكل ٨٤)

الملعب :

مستطيل مساحته ٥ × ١٥ مترا تقريبا مقسم إلى ثلاثة مربعات

الأدوات :

كرة قدم .

اللاعبون :

ثلاث فرق كل منها من ٦ إلى ٩ لاعبين .

طريقة اللعب :

يقف كل فريق في مربع خاص به ، فمثلا يقف الفريق الأحمر على اليسار والأزرق في المربع الوسط والفريق الأصفر في المربع الأيمن . وتعطى الكرة لأحد لاعبي الفريق الأحمر. وعند سماع الصفارة يرمى الكرة نحو أفراد الفريق الأزرق لإصابة أحد لاعبيه بالكرة فتحتسب نقطة لفريقه .

شروط اللعب :

(١) أن يكون رمى الكرة باليدين .

(٢) يصح أن تمرر الكرة بين لاعبي الفريق الواحد أو بين لاعبي الفريقين الجانبيين (الأحمر والأصفر) لأن الفريق الأوسط (الأزرق) هو فى هذه الحالة هدفهما .

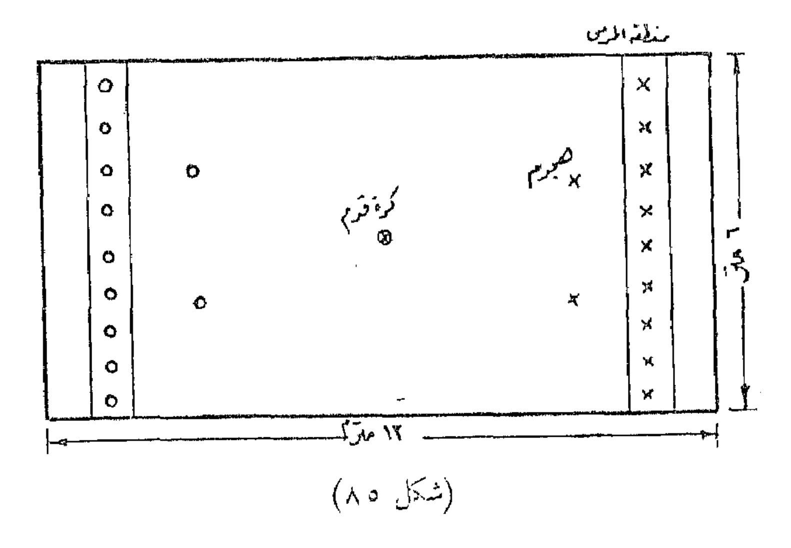
(٣) لا يسمح للاعبي الفريق الخروج من مربعهم وإنما يصح لهم الانتقال داخل المربع .

(٤) يستطيع الفريق الأوسط تجنب الكرة بالجرى من مكان لآخر أو بالوثب عاليا .

(٥) بعد ثلاث دقائق تحتسب عدد المرات التى أصيب فيها الفريق الأوسط ثم يحل محله أحد الفريقين الجانبيين . وبهذا تشغل الفرق الثلاث المربع الأوسط من الملعب بالتوالى .

(٦) الفريق الفائز هو أقل الفرق فى عدد الإصابات المحتسبة ضده .

١٦٦ — كرة الغريمين



(شكل ٨٥)

الملعب :

مستطيل مساحته ٦ × ١٢ مترا تقريبا ، يرسم عند ضلعيه القصيرين خطان متوازيان بعرض الملعب والمسافة بينهما متر تقريبا تكون هى المرمى .

الأدوات :

كرة قدم أو كرة مماثلة .

اللاعبون :

فريقان يتكون كل منهما من ٦ إلى ١٢ لاعبا وفقا لمساحة الملعب .

طريقة اللعب :

ينتخب كل فريق لاعبين (هجوميين) يقفان أمام المرمى . و يقف باقى أفراد الفريق فى المرمى (المسافة المحددة بالخطين المتوازيين) و يسمون بحرس المرمى .

توضع الكرة فى منتصف الملعب . وعند سماع الصفارة يجرى نحوها الهجوميان من كل فريق ، و يبدأ اللعب بدحرجة الكرة على الأرض باليد نحو المرمى المضاد كى تمر بين أرجل حرسه فتعد هذه إصابة .

شروط اللعب :

(١) تكون دحرجة الكرة بيد واحدة مفتوحة ، أما حرس المرمى فيصدونها بأقدامهم .

(٢) يستطيع الهجوميان تمرير الكرة فيما بينهما قبل رميها على المرمى .

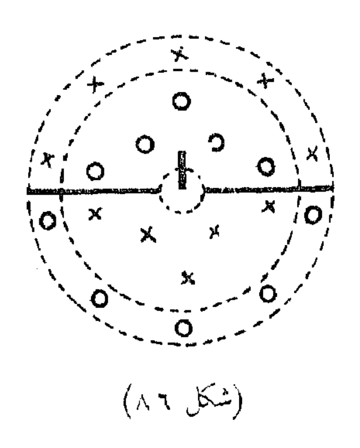
(٣) لا يسمح للحرس بالخروج من المرمى بخلاف الهجوميين فلهما حق الانتقال فى الملعب دون الدخول فى منطقة المرمى .

(٤) تحتسب الإصابة إذا دخلت الكرة المرمى بين أرجل الحرس على شرط أن يكون الرمى تحت الركبة .

(٥) يغير كل فريق هجومييه كل دقيقة وهكذا حتى يأخذ كل لاعب دوره كمهاجم .

(٦) تتوقف مدة اللعب على عدد لاعبى كل فريق . فهى تتراوح بين ٦ دقائق و ١٢ دقيقة ثم يتبادل الفريقان مكانيهما .

١٦٧ — كرة العمود فى الدائرة



(شكل ٨٦)

الملعب :

دائرة نصف قطرها ٧ أمتار مقسمة إلى قسمين بخط منصف . داخلها دائرة نصف قطرها ٦ أمتار وبداخل هذه دائرة أصغر نصف قطرها متر واحد .

الأدوات :

كرة قدم وعمود ارتفاعه من مترين إلى ثلاثة أمتار .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ١٠ إلى ١٢ لاعبا . ويقسم كل فريق إلى قسمين : مهاجمون (خمسة لاعبين) ومدافعون (خمسة لاعبين) بحيث يقف المهاجمون بين الدائرتين الكبيرتين ، كل فريق فى ناحية من الخط المنصف . ويقف المدافعون داخل الدائرة الوسطى أى حول الدائرة الصغيرة فى الوسط بحيث يكون المدافعون فى الفريق فى الجهة المقابلة من الدائرة ومواجهون للمهاجمين من فريقهم كما فى الشكل .

طريقة اللعب :

ترمى الكرة بين لاعبين مهاجمين متضادين ، أو تنطط بينهما ، بحيث يقفان مواجهين كل فى الجزء الخاص به . فيحاول المهاجم رميها على الهدف حتى إذا أصابته احتسبت لفريقه نقطة . أو تمريرها لأحد مهاجمى فريقه كى يجد فرصة لرمى الكرة على الهدف .

شروط اللعب :

(١) لا تحتسب الإصابة إلا اذا كانت الرمية من مهاجم .

(٢) يسمح للمدافعين عن الهدف التحرك فى أى مكان فى نصف دائرتهم دفاعا عن الهدف من جهتهم .

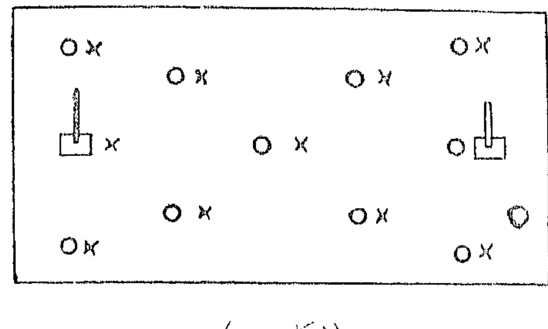
(٣) يمكن تمرير الكرة أو ضربها باليد بين لاعبى الفريق سواء أ كانوا مهاجمين أم مدافعين .

(٤) إذا خرجت الكرة ترمى بواسطة لاعب من الفريق المضاد . ولا يجوز إصابة الهدف مباشرة من رمية الخارج .

(٥) لا يجوز مسك الكرة باليدين أكثر من ٣ ثوان .

(٦) إذا أصيب الهدف يستمر اللعب بدون توقف .

١٦٨ — كرة العمود الصغيرة



(شكل ٨٧)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٠ × ٢٠ مترا تقريبا ، يوضع عند منتصف ضلعيه القصيرين هدفان يتكون كل واحد منهما من عصا ارتفاعها من متر واحد إلى متر ونصف. (ويمكن استخدام عصا كشافة أو قوائم الوثب العالى أو غيرها) .

الأدوات :

كرة قدم أو كرة مماثلة .

اللاعبون :

فريقان يتكون كل منهما من ١٠ إلى ١٢ لاعبا . ويحسن أن يقسم اللاعبون أنفسهم بحيث يرقب كل لاعب من فريق لاعبا من الفريق المضاد .

طريقة اللعب :

ترمى الكرة فى الوسط بين لاعبين متضادين ، فيحاول كل منهما أن يتلقفها ويمررها لأفراد فريقه باليدين ، ويحاولون إصابة الهدف بالكرة من أى مكان فى الملعب .

شروط اللعب :

(١) لا يسمح للاعب بالجرى بالكرة أو مسكها أكثر من ٣ ثوان .

(٢) يعاقب اللاعب الذى يحاول اللعب الخشن بالحرمان من اللعب .

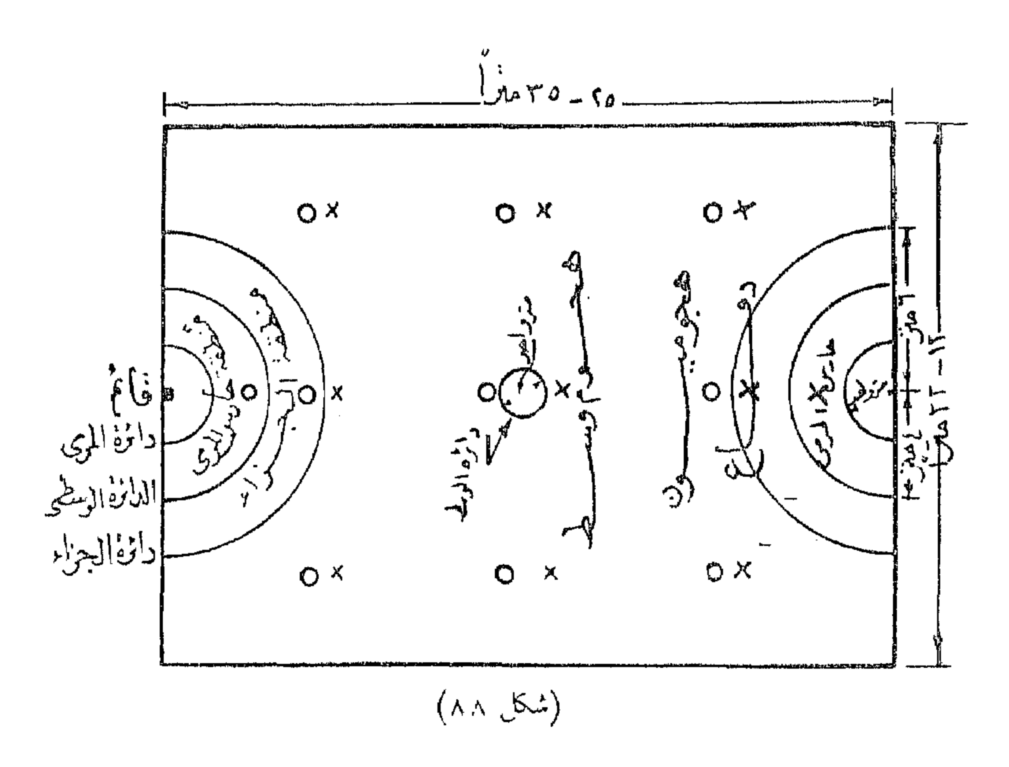
(٣) إذا مسك الكرة لاعبان فى وقت واحد يوقف اللعب ، وترمى الكرة بواسطة الحكم بينهما .

(٤) فى حالة حدوث خطأ تعطى رمية حرة للفريق المضاد من المكان الذى حدث فيه الخطأ .

(٥) إذا أخرج لاعب الكرة من الملعب فإنها ترد ثانية للعب بواسطة لاعب آخر من الفريق المضاد .

(٦) تكون مدة الشوط الأول ١٥ دقيقة ثم يتبادل الفريقان مواضعهما ، ويستمر اللعب لمدة ١٥ دقيقة أخرى للشوط الثانى .

١٦٩ — كرة العمود



(شكل ٨٨)

الملعب :

مستطيل طوله من ٢٥ إلى ٣٥ مترا وعرضه من ١٢ إلى ٢٢ مترا . ويوضع قائمان فى وسط الخطين النهائيين (العرضيين)، ويرسم حول كليهما ثلاثة أنصاف دوائر متداخلة أقطارها ١ متر و ٤ أمتار و ٦ أمتار على التوالى ويسمى نصف الدائرة

الكبرى " دائرة الجزاء ". والمسافة بينها و بين الدائرة الوسطى "منطقة الجزاء". و يسمى نصف الدائرة الصغرى " دائرة المرمى " . والمسافة بينها و بين الدائرة الوسطى "منطقة حارس المرمى". و يرسم فى وسط الملعب دائرة قطرها متر واحد وتسمى دائرة الوسط .

الأدوات :

كرة قدم وقائمان ارتفاع كل منهما من مترين إلى ثلاثة أمتار .

اللاعبون :

فريقان يتكون كل منهما من ١٠ إلى ١٣ لاعبا ، يكون منهم ٣ للهجوم و ٣ للوسط و ٣ للدفاع وحارس مرمى .

طريقة اللعب :

يرمى الحكم الكرة عاليا بين لاعبين من الوسط فوق الدائرة الوسطى فيثبان للقفها وتمريرها بالرمى باليدين للاعبين بغرض التقدم بها نحو عمود و إصابته .

شروط اللعب :

(١) يكون التقدم بالكرة بتنطيطها على الأرض بيد واحدة . و بمجرد أن يستخدم اللاعب كلتا يديه فلابد له أن يمررها مباشرة للاعب آخر أو يرميها نحو الهدف .

(٢) لايسمح بحمل الكرة أكثر من خطوة واحدة كاملة . و إذا كانت قدم اللاعب فى الهواء عند تسلمه الكرة فوضعه إياها على الأرض لايحتسب خطوة كاملة .

(٣) يمكن إصابة الهدف من أى مكان فى الملعب ولكن لايسمح لهاجم أن يتخطى الدائرة الوسطى (أى منطقة حارس المرمى) .

(٤) يقف حارس المرمى خارج دائرة المرمى .

(٥) تحتسب الكرة خارج الملعب إذا خرجت على أحد خطى الجانبين أو خطى النهايتين . و يُدخلها فى الملعب لاعب مضاد يقف وطرفا قدميه على الخط و يرميها داخل الملعب فى مدة لا تزيد على ٣ ثوان . و إذا خالف هذه القاعدة تعطى الكرة ثانية للاعب من الفريق الآخر .

الأخطاء :

(١) اللعب الخشن كمسك لاعب من رجليه أو محاولة إيقاعه .

(٢) حمل الكرة أو ضربها بالقدم أو بقبضة اليد أو تنطيطها باليدين معا أو مسكها أكثر من ثلاث ثوان .

(٣) الدخول داخل منطقة الجزاء قبل أن تترك الكرة يدى رامى رمية الجزاء .

(٤) دخول حارس المرمى دائرة الرمى .

(٥) دخول أى لاعب غير حارس المرمى الدائرة الوسطى .

العقوبات :

جميع الأخطاء التى تحدث من الدفاع داخل منطقة الجزاء تعطى رمية جزاء على العمود بدون حمايته ، وتؤخذ من أية نقطة على دائرة الجزاء ، وعندها يقف بقية اللاعبين على بعد لايقل عن ثلاثة أمتار من الرامى ، ولا يسمح لأحد مطلقا بالوقوف داخل دائرة الجزاء . وتعطى رمية الجزاء للعب الخشن والضرب بالقدم .

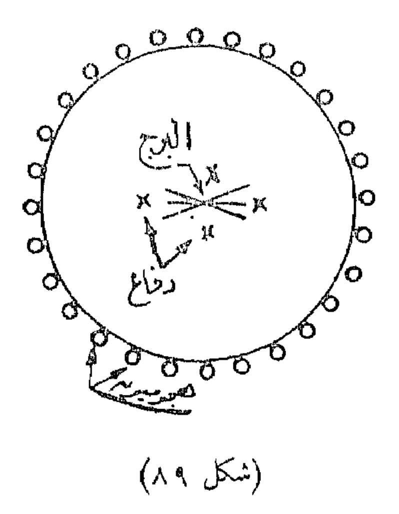
الرمية الحرة :

جميع الأخطاء التى تحدث خارج منطقة الجزاء يعطى عنها رمية حرة من المكان الذى حدثت عنده. وعندما تؤخذ الرمية الحرة يقف بقية اللاعبين بعيدا عن الرامى بمسافة ٣ أمتار .

الإصابات :

تعطى نقطتان لإصابة الهدف من أى مكان فى الملعب ، وتعطى نقطة واحدة لإصابة الهدف من رمية جزاء .

١٧٠ — كرة البرج



(شكل ٨٩)

الملعب :

دائرتان قطر كل منهما ٧ أمتار تقريبا ، وفى وسط كليهما ثلاث عصى مربوطة من طرف وموضوعة على شكل مثلث (كحامل آلة التصوير) وتسمى " البرج " وهو الهدف .

الأدوات :

كرتان للقدم .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ١٢ إلى ١٨ لاعبا ، بحيث يقف كل فريق خارج الدائرتين ويسمى (الهجوم) . ويرسل كل منهما (الدفاع) وهو ثلاثة من لاعبيه فى كل دائرة للدفاع عن البرج . ويغيرون بغيرهم من لاعبى الفريق بعد كل ١٥ رمية على الهدف .

طريقة اللعب :

تعطى كرة لكل فريق مهاجم. وعند سماع الصفارة ترمى الكرة على البرج لإصابته أو تمرر بين الهجوميين بسرعة لإيجاد ثغرة يمكن إصابة الهدف منها ، وعلى الفريق المدافع حماية البرج بصد الكرة باليد أو القدم أو أى جزء من أجزاء الجسم .

شروط اللعب :

(١) أن يكون الرمى على الهدف باليدين .

(٢) يجوز للهجوم تمرير الكرة فى أى اتجاه حتى ينتهز أحد اللاعبين فرصة انكشاف الهدف فيصيبه .

(٣) لا يسمح للدفاع عند صد الكرة بضربها بعيدا خارج الدائرة .

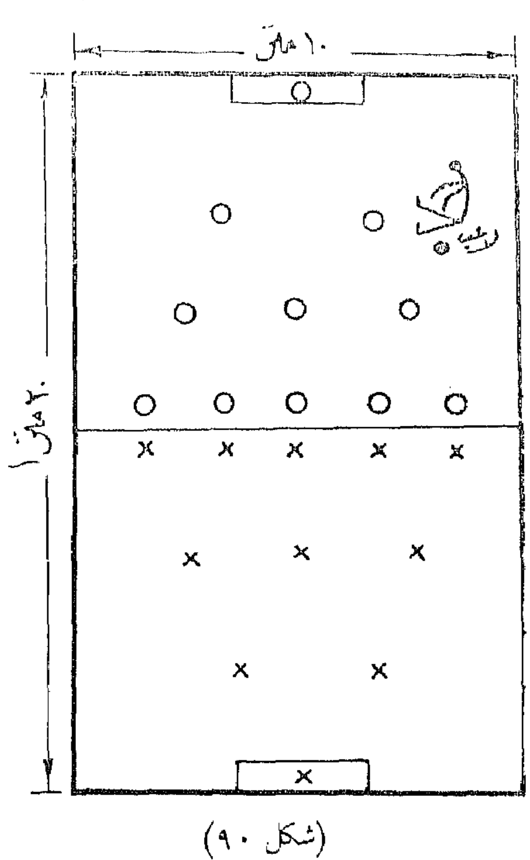
(٤) لا يسمح للهجوم بالدخول فى الدائرة .

(٥) بعد خمس عشرة رمية على البرج نفسه يغير الدفاع. وهكذا حتى يأخذ كل دوره فى الدفاع عن البرج .

(٦) إذا أصابت الكرة البرج فى أى جزء فيه احتسبت نقطة للفريق المهاجم .

(٧) بعد انتهاء المدة المحددة تحتسب النقط التى أحرزها كل فريق . والحائز على عدد أكبر من النقط يعد فائزا .

١٧١ — كرة النفق



(شكل ٩٠)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٠ × ٢٠ مترا تقريبا ، وفى طرفيه هدفان عرض كل منهما متران ، و يتركب كل هدف من قائمين صغيرين .

الأدوات :

كرة قدم .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من سبعة إلى أحد عشر لاعبا ، يكون بينهم حارس مرمى وظهيران والباقون للهجوم والدفاع .

طريقة اللعب :

ترمى الكرة بين وسطى الهجوم فيتلقفها أحدهما و يمررها للاعبي فريقه ، بشرط أن يدور اللاعب حول نفسه و ينحنى للأمام ثم يرمى الكرة من بين رجليه للخلف ،

وهكذا يكون تمرير الكرة بين اللاعبين طوال اللعب ، وكذلك يكون رميها نحو الهدف لإصابته ، غير أن حارس المرمى وحده يستطيع رمى الكرة بيديه مواجها الملعب أى دون الدوران والانحناء .

شروط اللعب :

(١) أن يكون تمرير الكرة باليدين .

(٢) إذا أمسك الكرة لاعبان فى وقت واحد يوقف اللعب وترمى الكرة بينهما من جديد .

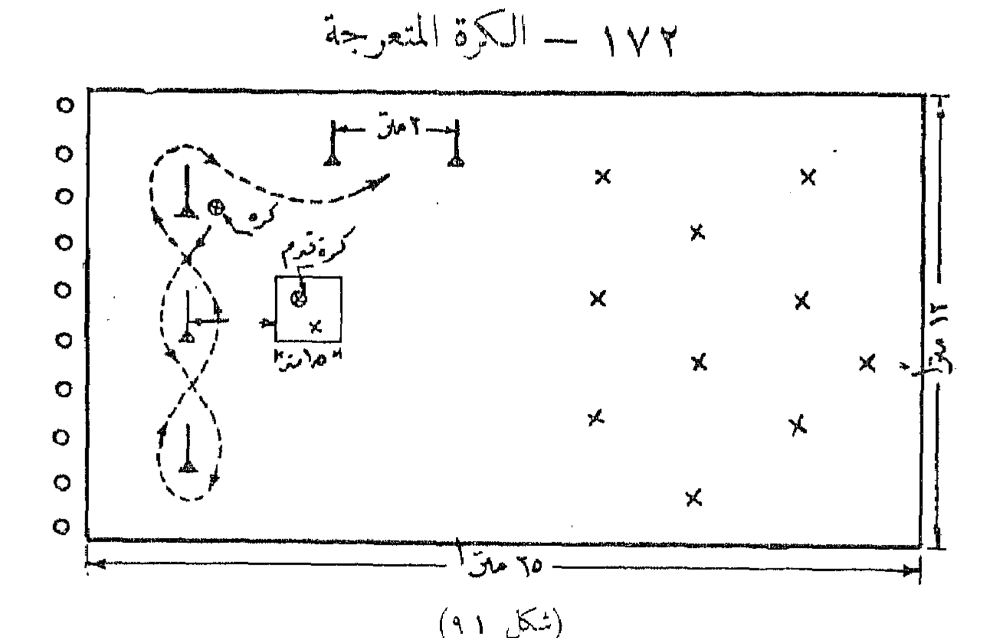
(٣) يستطيع اللاعبون الانتقال فى أى مكان فى الملعب .

(٤) إذا خرجت الكرة من الملعب يرميها للعب ثانية لاعب من الفريق المضاد .

(٥) إذا خالف لاعب شروط اللعب أو ظهرت منه خشونة فى اللعب تعطى رمية للفريق المضاد .

(٦) مدة اللعب : يتفق عليها الفريقان .

١٧٢ — الكرة المتعرجة



(شكل ٩١)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٢ × ٢٥ مترا ، وفى ناحية منه وعلى بعد ٥ أمتار من ضلعيه القصير والطويل يرسم مربع ١,٥ × ١,٥ متر .

و يوضع جهة الضلع القصير للمستطيل وعلى بعد ٣ أمتار من المربع الداخلي ثلاث عصى (طول كل منها نصف متر) بحيث تبعد كل منها عن الأخرى بمسافة ١,٥ متر . كما توضع جهة الضلع الكبير وعلى بعد ٤ أمتار من المربع الداخلي عصاتان (طول كل منهما نصف متر) بحيث تكون المسافة بينهما مترين تقريبا و يسمى هذا الهدف .

الأدوات :

كرتا قدم . توضع إحداهما داخل المربع وتوضع الثانية بجوار العصا الأولى.

اللاعبون :

فريقان (أحمر وأزرق) عدد كل منهما من ٧ إلى ١٥ لاعبا .

طريقة اللعب :

يقف الفريق الأحمر على جانب الضلع القصير للمستطيل بينما ينتشر الفريق الأزرق فى نصف الملعب الخالى . و يقف لاعب أزرق داخل المربع .

يبدأ اللعب بأن يخرج اللاعب الأحمر الأول ليضرب الكرة التى بالمربع بقدمه لأى مكان فى الملعب. ثم ينتقل مباشرة للكرة الثانية فيضربها بقدمه أيضا لتمر بين وحول العصى الثلاث فى طريق معرج و يعود بها بنفس الطريقة. حتى إذا ما وصل لمكانها الأول ضربها لتمر فى الهدف. وفى هذه الأثناء يحاول أفراد الفريق الأزرق تمرير الكرة الأولى بينهم حتى تصل لزميلهم الواقف داخل المربع قبل أن يصيب اللاعب الأحمر الهدف.

شروط اللعب :

(١) أن يكون تمرير الكرة بين العصى ونحو الهدف بالقدم . وتمريرها بين الأفراد بالقدم أو الرأس .

(٢) لا يسمح لأى لاعب أو للاعب الواقف فى المربع بمسك الكرة باليد، كما لا يسمح له بالخروج كلية من المربع .

(٣) إذا أصاب اللاعب الأحمر الهدف قبل أن تصل الكرة للاعب الأزرق فى المربع احتسبت نقطة للفريق الأحمر .

(٤) إذا وصلت الكرة للمربع قبل أن يصيب اللاعب الأحمر الهدف عدّ الأخير خارجا

(٥) إذا انتهى اللاعب الأحمر من دوره حل محله آخر ويمكن الدخول مرة أخرى فى النهاية . وهكذا حتى ينتهى جميع أفراد الفريق ثم تحتسب النقط ويتبادل الفريقان مكانيهما .

١٧٣ — كرة الهجوم

(شكل ٩٢)

الملعب :

مستطيل مساحته ١٠ × ٢٠ مترا تقريبا، ويرسم خط فى منتصفه يقسمه إلى ملعبين متساويين .

الأدوات :

كرة قدم أو أكثر أو عدة كرات تنس وصوالج توزع بالتساوى على الفريقين، وتوضع الصوالج على بعد متر واحد تقريبا من خطى المرمى .

اللاعبون :

من ١٠ إلى ١٥ لاعبا يخصص بعضهم للدفاع ويقفون أمام الصواج .
والبعض للهجوم ويقفون على بعد متر تقريبا من خط الوسط .

طريقة اللعب :

يعطى كل فريق عددا من الكرات. وعندسماع الإشارة بالبدء يحاول الهجوميون رمى الكرات على الصوالج الخاصة بالفريق المضاد ويحاول الدفاع صدها وتمرير الكرات للهجوميين من فريقهم .

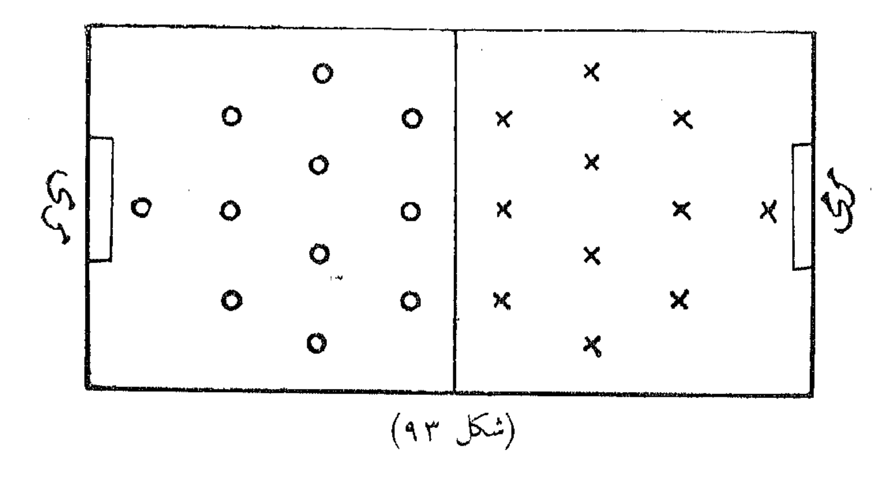
شروط اللعب :

(١) إذا وقع صولج أو أكثر فلا يجوز إيقافه ثانية .

(٢) الفريق الذى يتبقى له أكبر عدد من الصوالج يعد فائزا .

(٣) يخصص وقت محدد للاستمرار فى هذه اللعبة وعند انتهائه تعطى النقط لكل فريق حسب الصوالج التى لاتزال واقفة . ثم يبدأ فى اللعب ثانية .

١٧٤ — الكرة الطائشة



(شكل ٩٣)

الملعب :

مستطيل مساحته ٣٠ × ٦٠ مترا للتلاميذ الصغار و ٥٠ × ١٠٠ مترا للكبار . وعلى كل من خطيه القصيرين يوضع مرمى لكرة القدم أو الهوكى .

الأدوات :

كرة قدم .

اللاعبون :

فريقان كل منهما من ٨ إلى ١٢ لاعبا لكل فريق، نصفهم للدفاع والنصف الآخر للهجوم .

الغرض من اللعب :

محاولة إدخال الكرة داخل المرمى أو وضعها فوق خط المرمى باليدين .

طريقة اللعب :

تكون الكرة من نصيب أحد الفريقين وتوضع فى الوسط أمام وسط الهجوم وعند بدء اللعب يسمح للاعبين بتنطيط الكرة أو ضربها بالقدم أو ضربها باليد مفتوحة أو رميها أو ضربها بالرأس أو بقبضة اليد وتمريرها من لاعب لآخر أو المحاورة بها بالقدم أو اليد .

شروط اللعب :

(١) لا يجوز الدفع باليد أو اللعب الخشن .

(٢) إذا لُمس لاعب ومعه الكرة بواسطة لاعب مضاد فيجب أن يمرر الكرة للاعبٍ آخر مباشرة .

(٣) لا يجوز مسك الكرة باليدين والجرى بها .

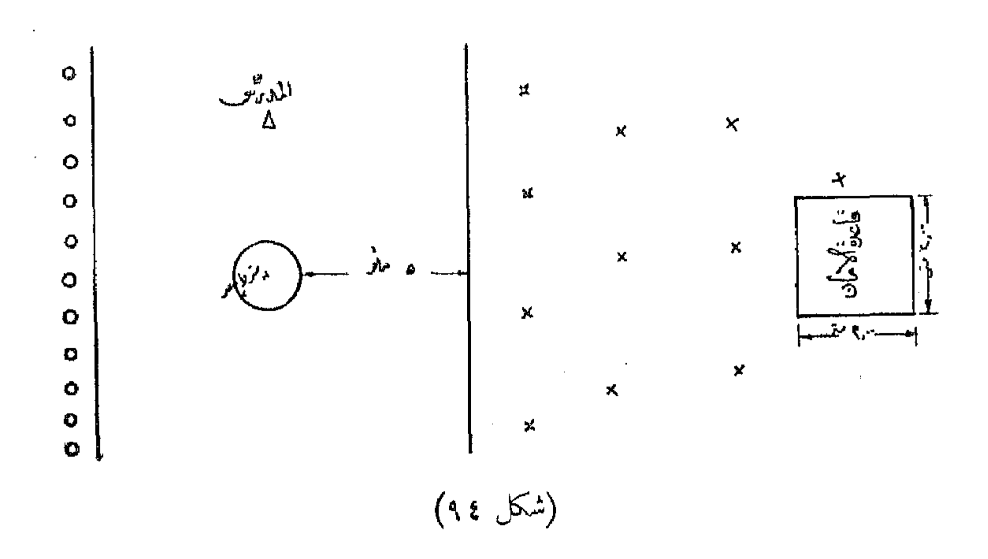
(٤) لا يجوز عرقلة لاعب بمواجهته أثناء الجرى .

(٥) إذا مسكت الكرة بواسطة لاعبين فى وقت واحد فترمى بينهما بواسطة الحكم .

(٦) إذا خرجت الكرة على خطى الجانب فيرميها فى الملعب لاعب من الفريق المضاد وعند النقطة التى خرجت منه .

(٧) مدة اللعب ٢٠ دقيقة لكل شوط

١٧٥ — كرة الرأس



(شكل ٩٤)

الملعب :

خط طوله من ١٠ — ١٥ مترا . يقابله على بعد خمسة أمتار منه دائرة قطرها متر واحد . وعلى بعد خمسة أمتار منها خط مستقيم . وفى الجهة الثانية من الخط وعلى بعد خمسة عشر مترا منه قاعدة الأمان ومساحتها متران مربعان .

الأدوات :

كرة قدم أو كرة مماثلة .

اللاعبون :

فريقان (أحمر وأزرق) عدد كل منهما من ٩ إلى ١٥ لاعبا .

طريقة اللعب :

يقف الفريق الأزرق خلف الخط المستقيم . بينما ينتشر الفريق الأحمر خلف الخط . ويقف المدرس أمام الدائرة ماسكا الكرة .

يبدأ اللعب بأن يدخل واحد من الفريق الأزرق الدائرة فيرمى له المدرس الكرة عالية ويحاول اللاعب ضربها برأســـه خلف الخط . ثم يجرى داخله للوصول لقاعدة الأمان . وفى أثناء جريه يحاول لاعبو الفريق الأحمر لقف الكرة وإصابته بها برميهـا باليدين عليه . ولهم الحق فى الانتقال خلف الخط فقط . ويشترط فى اللعب :

(١) عند ضرب الكرة بالرأس يجب أن تمر فوق الخط . وإذا لم يفلح اللاعب فى ضربها أو إذا لم يفلح فى إرسالها أعطيت له فرصة ثانية وثالثة ثم يعد خارجا .

(٢) إذا ضرب اللاعب الكرة برأسه فأرسلها خلف الخط وجرى حتى وصل القاعدة دون أن يصيبه الفريق الأحمر بالكرة احتسبت نقطة لفريقه . وهنا يخرج لاعب آخر من فريقه ويقف فى الدائرة ليرمى له المدرس الكرة . وهكذا واحد بعد واحد .

(٣) إذا تمكن أحد أفراد الفريق الأحمر من إصابة اللاعب بالكرة فى أثناء جريه عدّ اللاعب خارجا .

(٤) يســتطيع أفراد الفريق الأحمر لقف الكرة وتمريرها بينهم بسرعة حتى يستطيع أقربهم للقاعدة إصابته بها .

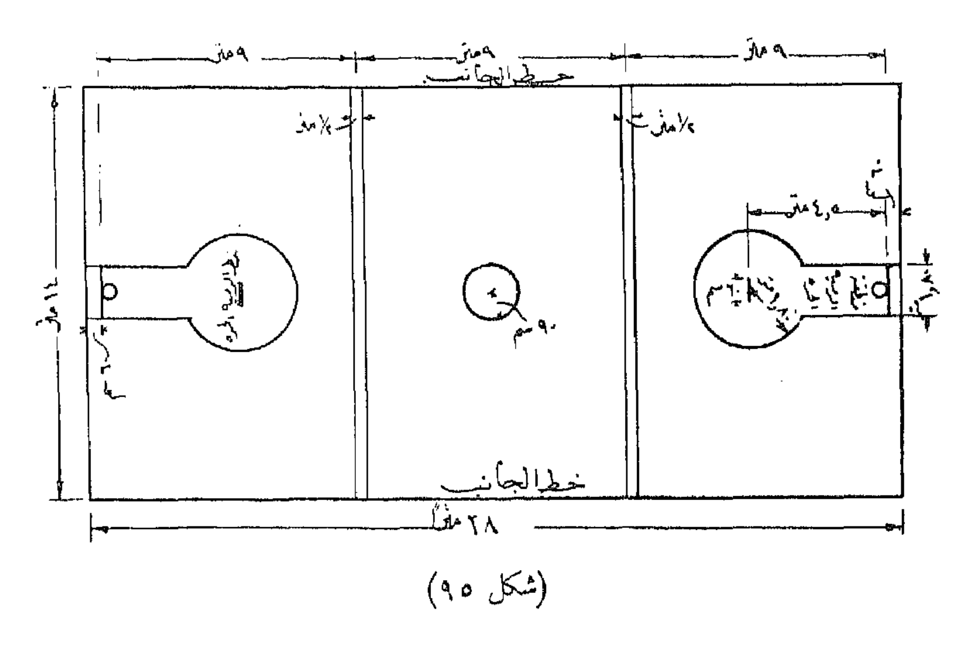
(٥) إذا ضرب اللاعب الكرة بالرأس فتخطت الخط وكانت عالية بحيث إن ثلاثة لاعبين من الحمر تمكنوا من ضربها ثلاث مرات متعاقبة بالرأس (دون أن تمس الأرض) عد اللاعب الأزرق خارجا .

(٦) إذا تمكن خمسة لاعبين مختلفين من الفريق الأحمر ضرب الكرة بالرأس دون أن تمس الأرض عد الفريق الأزرق كله خارجا ، ويغير مكانه مع الفريق الاحمر .

(٧) يستمر لاعبو الفــريق الأزرق فى اللعب واحدا بعد الآخر حتى ينتهى الفريق ، فتحتسب النقط . ثم يتبادل الفريقان مكانيهما فيقف الأزرق خلف الخط ويقف الأحمر خلف الخط المستقيم .

(٨) إذا أحرز لاعب من الفريق الأزرق نقطة لفريقه فله الحق أن يدخل مرة أخرى بعد انتهاء أفراد فريقه بضرب الكرة بالرأس من الدائرة .

١٧٦ — كرة السلة الصغيرة



(شكل ٩٥)

الملعب :

مستطيل مساحته ٢٧ × ١٤ مترا. مقسم إلى ثلاثة أقسام متساوية طول كل منها ٩ أمتار ، وعرض كل من الخطين الفاصلين للأقسام نصف متر تقريبا ، وفى وسط خطى النهاية هدفان بهما سلتان على ارتفاع مترين .

الأدوات :

كرة سلة أو كرة طائرة .

اللاعبون :

فريقان يتكون كل منهما من ستة إلى تسعة لاعبين ، منهما لاعبا وسط ولاعبان هجوميان ولاعبان حارسان . ويقف حارسا الفريق فى القسم الذى به هدفهما . ولاعبا الوسط فى القسم الأوسط من الملعب . والهجوميان فى القسم الذى به هدف الفريق المضاد (اذا كان اللاعبون تسعة يقسمون إلى : ثلاثة لاعبي وسط وثلاثة هجوميين وثلاثة حراس) . ويشترط ألا يترك اللاعب قسمه من الملعب كما لا يسمح للاعبي الوسط أو الحارسين بالرمى على الهدف .

طريقة اللعب :

يرمى الحكم الكرة بين لاعبى وسط متضادين فى منتصف الملعب، فيتلقفها أحدهما و يمررها بالرمى أو الضرب بالكف أو بتنطيطها من لاعب لآخر. بينما يحاول الفريق الآخر أخذها — فاذا أصاب أحد الهجوميين الهدف من أى مكان فى الملعب أعطى فريقه نقطتان . و إذا أصابه نتيجة رمية حرة من خطها احتسب لفريقه نقطة .

شروط اللعب :

(١) لا تنطط الكرة على الأرض أكثر من مرة .

(٢) لا يسمح بدحرجة الكرة على الأرض أو ضربها بالقدم أو بقبضة اليد أو باعطائها للاعب آخر يدا بيد .

(٣) يجب أن تمرر الكرة توا من لاعب لآخر ولا يبقيها اللاعب أكثر من ٣ ثوان معه .

(٤) لا يسمح للاعب بلمس الكرة وهى فى يد لاعب آخر .

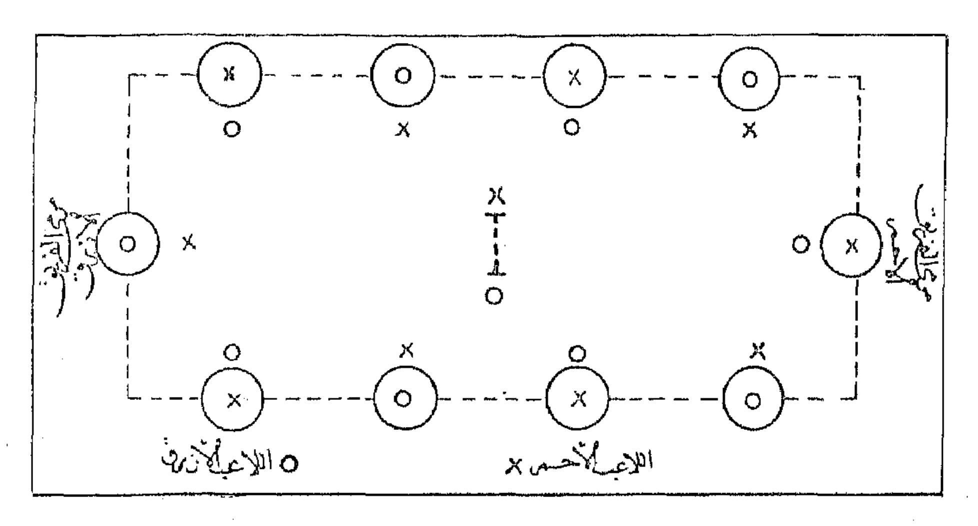
(٥) حراسة الهدف تكون بمنع أو عرقلة رمية أو تنطيطة بدون احتكاك أو تصادم اللاعبين .

(٦) فى حالة الخطأ تعطى رمية حرة يرميها أحد هجومى الفريق المضاد من خط الرمية الحرة .

(٧) تقسم مدة اللعب بين الفريقين الى أربعة أقسام كل قسم منها يستغرق ست دقائق ، و بين الفترة الأولى والثانية دقيقتان وكذلك بين الثالثة والرابعة .

(٨) إذا كان عدد الفصل كبيرا فانه يقسم إلى أربعة فرق يلعب اثنان منهما أولا لمدة ثمان دقائق ، ثم يلعب الفريقان الباقيان ، و بعد ذلك الفريقان الغالبان وهكذا .

١٧٧ — كرة الانتقال



(شكل ٩٦)

الملعب :

مستطيل مساحته ٣٠ × ٢٠ مترا، وترسم أمام خطى المرمى دائرتان للمرمى قطر الواحدة متر ونصف، وأمام خطى الجانبين ثمان دوائر — أربع أمام كل خط ، وتكون الدوائر المرسومة على خطى الجانبين والدائرتان على خطى المرمى مستطيلا داخل المستطيل الأصلى بحيث تكون المسافة بين كل دائرة وأخرى خمسة أمتار تقريبا. ويرسم خط فى وسط الملعب مواز لخطى المرمى طوله متران لوقوف لاعبى الوسط عند ابتداء اللعب .

الأدوات :

كرة قدم صغيرة .

اللاعبون :

فريقان كل منهما مكون من ١١ لاعبا . وينتخب حارسان للمرمى من كلا الفريقين ليقفا داخل دائرتى المرمى . ويقف لاعب الوسط لكل فريق فى وسط الملعب لبدء اللعب . ويوزع بعض اللاعبين على الدوائر بالتبادل أى يقف لاعب

من الفريق الأحمر فى دائرة، وآخر من الفريق الأزرق فى الدائرة المجاورة له. وهكذا كما فى الرسم. ويقف اللاعبون الباقون من الفريقين أمام الدوائر بحيث يقف لاعب من الفريق الأزرق فى دائرة وأمامه لاعب من الأحمر وهكذا .

طريقة اللعب :

تنطط الكرة بين لاعبي الوسط عند الابتداء. ولايبدأ اللعب إلا إذا مسك الكرة أحد هذين اللاعبين .

وتحتسب الإصابة إذا مُسكت الكرة بعد رميها إلى اللاعب الواقف داخل دائرة المرمى .

وعند إصابة الهدف يتحرك جميع اللاعبين فى اتجاه عقرب الساعة مكانا واحدا . ويأخذ حارس المرمى فى الدائرة مكانا فى قاعدة .

شروط اللعب :

(١) إذا تحرك لاعب من لاعبي الوسط قبل تنطيط الكرة بينهما فى البداية فتعطى رمية حرة للفريق المضاد .

(٢) لا يجوز للاعب :

(أ) تنطيط الكرة أو ضربها باليد لمسكها ثانية .

(ب) دحرجة الكرة على الأرض لأخذها مرة أخرى .

(ج) خطف أو دفع أو ضرب الكرة وهى فى يد لاعب آخر .

(د) أخذ خطوة واحدة أو أكثر والكرة فى يده .

(هـ) إخفاء أنظار لاعب قبل أن تترك الكرة يداه .

(و) خروجه من الدائرة لمسك الكرة .

(ز) دخوله داخل الدائرة لمسك الكرة

وبمخالفة إحدى هذه القواعد تعطى رمية حرة للفريق المضاد وفيها يقف الآخرون على بعد ٣ أمتار منه .

(٤) لا تحتسب الإصابة إذا نطت الكرة على الأرض ومسكها حارس المرمى بيديه أو نطت على حائط مجاور وعادت ليدى حارس المرمى . وفى هذه الحالة تنطط الكرة ثانية فى الوسط ويبقى جميع اللاعبين فى أماكنهم بدون انتقال .

(٥) لاتحتسب الإصابة إذاوضع الكرة لاعب فى يدى حارس المرمى . وتعطى رمية حرة للفريق المضاد .

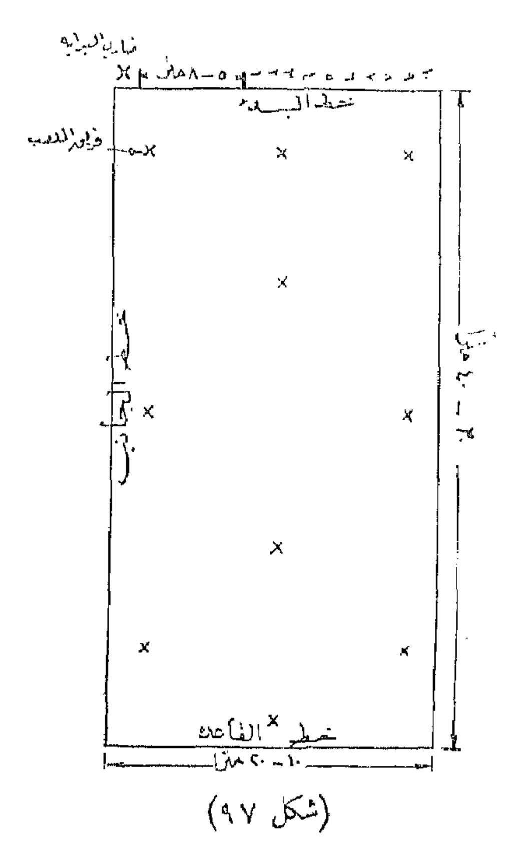
(٦) إذا مسك الكرة لاعبان فتنطط بينهما كما فى البداية تماما عند النقطة التى حدثت عندها .

(٧) إذا مسك الكرة لاعبان من فريق واحد تعطى رمية حرة للاعب من الفريق المضاد .

(٨) عند انتهاء الشوط الأول يغير كل لاعب فى الدائرة مكانه مع الآخرين وتغير الأهداف أيضا .

(٩) لا يسمح للاعبى الدفاع ولا اللاعبين الواقفين فى القواعد بتخطى منتصف الملعب أثناء اللعب .

١٧٨ — الكرة الطويلة



(شكل ٩٧)

الملعب :

مستطيل طوله من ٢٠ إلى ٤٠ مترا وعرضه من عشرة إلى عشرين مترا . ويسمى الخطان الطويلان خطى الجانبين وأحد الخطين القصيرين خط القاعدة والآخر خط البدء .

الأدوات :

كرة تنس أو كرة جلد ومضرب طوله ٦٠ سم وعرضه ٥ سم .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ٩ إلى ١٢ لاعبا . ويقف أحد الفريقين خلف خط البدء ويسمى "الفريق الضارب" ويعطى لاعبوه أرقاما مسلسلة ويكون معهم المضرب . أما الفريق الثانى فينتشر فى الملعب ويسمى "فريق الملعب" ويرسل هذا الفريق واحدا من لاعبيه خلف خط البدء ليرمى الكرة للفريق الضارب من مسافة ٥ أمتار تقريبا ويسمى هذا اللاعب "الرامى" .

الغرض من اللعب :

أن يجرى لاعب الفريق الضارب عدة مرات بطول الملعب بعد ضرب الكرة. وتحتسب نقطة للجارى عندما يجرى من خط البدء إلى خط القاعدة دون أن يضربه فريق الملعب بالكرة ودون أن يخل بقواعد اللعبة .

طريقة اللعب :

يقف رامى الكرة خلف خط البدء ويرميها رمية سفلية (من تحت لفوق) بحيث لا تعلو عن الكتف ولا تنخفض عن الركبة وبدون أن تقع على الأرض . فيضربها الضارب الأول بمضربه ويجرى داخل الملعب متجها نحو القاعدة حتى إذا ما وصلها تحتسب له نقطة . ويحاول لاعبو " فريق الملعب " مسك الكرة وتمريرها فيما بينهم لضرب الضارب بها فى أثناء جريه من خط البدء إلى خط القاعدة ، فان أفلحوا فى ذلك عد اللاعب خارجا (أى مغلوبا) . وإن لم يفلحوا يبدأ اللعب من جديد بالضارب رقم (٢) الذى يقوم بما عمله سابقه إلا أنه بعد أن يضرب الكرة بمضربه ويجرى نحو القاعدة يحاول الضارب رقم (١) العودة إلى خط البدء حتى تحتسب له نقطة ثانية . وفى نفس الوقت يعمل فريق الملعب على إصابة أحدهما بالكرة .

شروط اللعب :

(١) إذا رميت الكرة للضارب رميات رديئة ثلاث مرات فله الحق فى الجرى إلى خط القاعدة دون أن يضرب الكرة بالمضرب .

(٢) إذا ضربت الكرة بالمضرب ووقعت على الأرض مباشرة خلف خط الجانب أو خط البدء دون أن تتدحرج خارج الملعب فيعتبر الفريق الضارب كله خارجا أى مغلوبا وعليه أن يغير مكانه مع فريق الملعب .

(٣) إذا بقى لاعب واحد من الفريق الضارب عند خط البدء فله الحق فى ضربتين بعد الرمية الأولى إذا لم يرغب فى الجرى ، و يكون غرضه من ذلك مساعدة لاعبى فريقه الموجودين على خط القاعدة فى العودة لخط البدء حتى تحتسب لهم نقط .

(٤) يجوز للاعبى الملعب التنقل من مكان لآخر وراء الكرة غير أنه لا يسمح لهم بالجرى أكثر من ثلاث خطوات .

(٥) إذا ضرب أحد أفراد الفريق الضارب بالكرة داخل الملعب عند عودته لخط البدء يعد مغلوبا وخارجا من اللعب ، ولكنه لا يفقد ما يكون قد اكتسبه من نقط .

(٦) إذا لقفت الكرة باليدين بعد أن يضربها الضارب دون أن تنزل الأرض يُعد الضارب مغلوبا وخارجا .

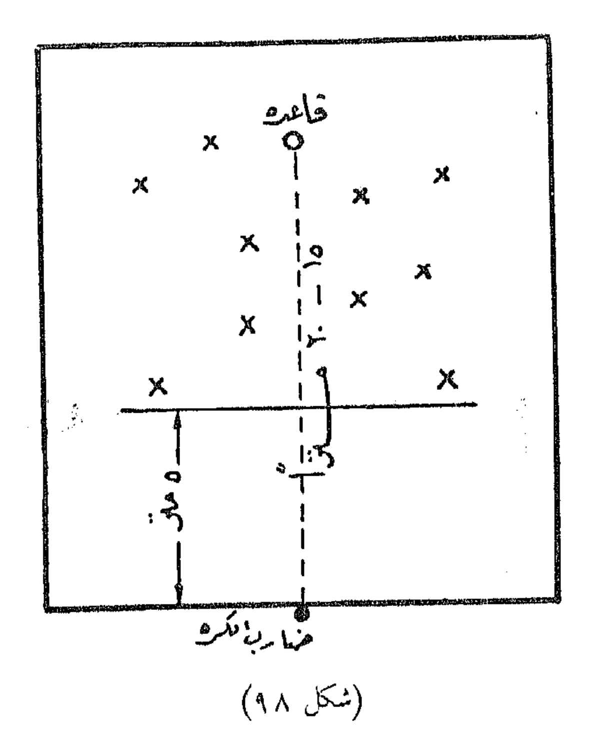
(٧) إذا تخطى الضارب خط الجانب فى أثناء جريه فى الملعب فإنه يعد خارجا .

(٨) إذا عرقل لاعب آخر فى أثناء اللعب فتحتسب نقطة للفريق المضاد .

وعند ما يعد الفريق الضارب كله خارجا يجرى فريق الملعب بسرعة إلى خط البدء محاولا تجنب الضرب بالكرة لأن الفريق الضارب يسعى لمسك الكرة وضرب أحد لاعبى فريق الملعب قبل وصولهم لخط البدء . فإن أصابت قبل وصولهم يعد فريق الملعب خارجا ، و يحدث التغيير من جديد أى يعود الفريق الضارب مكانه و ينتشر فريق الملعب .

عند ما ينتهى كل الفريق الضارب من اللعب تحتسب النقط (عدد مرات الجرى) التى أحرزها لاعبوه ثم يتبادل الفريقان المواضع .

١٧٩ — الكرة الطويلة بالقدم



(شكل ٩٨)

الملعب :

يرسم خط فى الملعب بالعرض، وترسم دائرة لوضع الكرة داخلها لضربها بالقدم، بحيث تكون المسافة بينها و بين الخط المرسوم خمسة أمتار، و يرسم فى الجهة المقابلة لها من هذا الخط قاعدة عبارة عن دائرة كبيرة قطرها متر واحد، بحيث تكون المسافة بين الدائرة التى توضع بها الكرة والقاعدة من ١٥ إلى ٢٠ مترا .

الأدوات :

كرة قدم .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ١٠ إلى ٢٠ لاعبا، يسمى أحدهما "فريق الملعب" و ينتشر أفراده خلف الخط المرسوم بالعرض فى أى مكان بالملعب، والآخر "فريق الضرب" و يقف فى صف خلف دائرة الضرب .

طريقة اللعب :

توضع الكرة فى الدائرة . و يبدأ اللاعب الأول من " فريق الضرب " بضربها بقدمه أو تنطيطها ثم ضربها بالقدم فى أى مكان بالملعب، ثم يحاول الجرى من الدائرة الواقف عندها إلى القاعدة الأخرى، ثم يعود. و يحاول أحد أفراد الفريق المضاد مسك الكرة وضرب اللاعب بها قبل عودته إلى الدائرة الأولى .

شروط اللعب :

(١) يجب أن تلمس الكرة الأرض عند ضربها بواسطة أحد اللاعبين من " فريق الضرب " خلف الخط المرسوم بعرض الملعب .

(٢) يعتبر اللاعب الذى ضرب الكرة بالقدم خارجا من اللعب إذا :

(أ) ضُرب بالكرة وهى عالية أثناء جريه وقبل وصوله إلى قاعدته التى بدأ منها .

(ب) إذا لمسه بالكرة لاعب من فريق الملعب واقفا عند القاعدة الثانية .

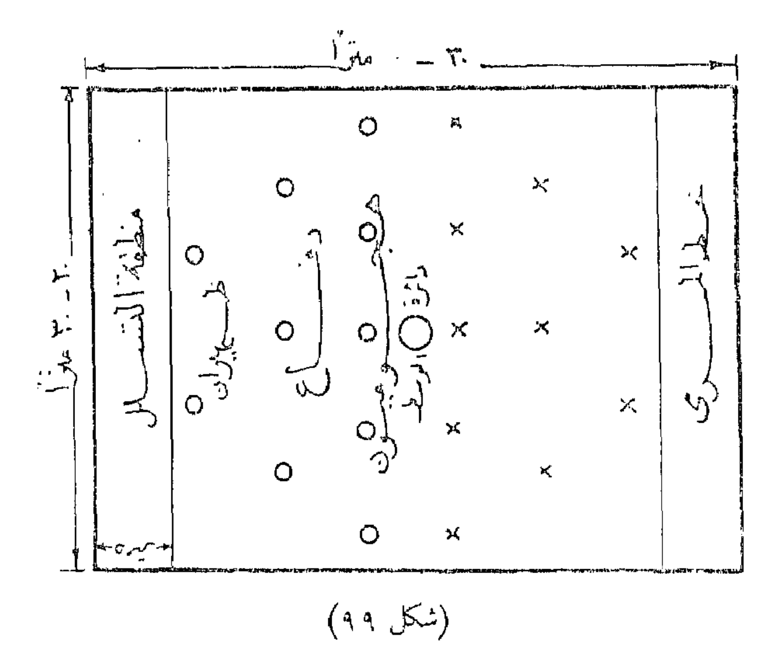
(ج) إذا لمسه لاعب من فريق الملعب بالكرة أثناء ضربها أو تنطيطها خلف الخط المرسوم بعرض الملعب .

(٣) لضارب الكرة محاولتان فقط و يعتبر خارج اللعب إذا فشل فى الثانيــة

(٤) إذا خرج ثلاثة ضاربين للكرة من اللعب فيغير الفريقان أماكنهما .

(٥) تعطى نقطة للفريق عند إتمام جرية ناجحة من و إلى القاعدة .

١٨٠ — رجبي اللمس



(شكل ٩٩)

الملعب :

مستطيل طوله من ٣٠ إلى ٥٠ مترا وعرضه من ٢٠ إلى ٣٠ مترا، يسمى طولاه "خط الجانب" ويسمى عرضاه "خط المرمى". ويرسم على بعد ٥ أمتار من خط المرمى خط مواز له وتسمى المسافة بين هذين الخطين "منطقة التسلل". ويرسم في وسط الملعب دائرة قطرها متر واحد .

الأدوات :

كرة قدم أو كرة رجبي .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ٩ إلى ١٢ لاعبا للهجوم والدفاع وظهيران .

الغرض من اللعبة :

أن يتسلم لاعبٌ الكرة خارج منطقة التسلل ثم يجري ليضعها على الأرض خلف خط مرمى الفريق المضاد بيد واحدة أو بكلتا يديه ، فتحتسب هذه إصابة .

طريقة اللعب :

ينطط الحكم الكرة بين وسطى الهجوم فى الدائرة الوسطى . ويبدأ اللعب بتمرير الكرة بين اللاعبين ، أو أن يحملها لاعب ويجرى بها على طول الملعب دون أن يلمسه لاعب من الفريق المضاد ، فإن حدث اللمس فعلى اللاعب التخلص من الكرة توا بتمريرها للاعب آخر .

شروط اللعب :

(١) يكون تمرير الكرة برميها باليد أو اليدين فى أى اتجاه فى الملعب ولا يصح ضربها باليد المقفلة أو القدم .

(٢) يمكن حمل الكرة والجرى بها أية مسافة على ألا يلمس حامل الكرة لاعب مضاد .

(٣) يكون اللمس بوضع اليد على الكتف ، ولا يصح لمس لاعب لا تكون الكرة فى حوزته .

(٤) إذا خرجت الكرة من الملعب فيعيدها للعب من المكان الذى خرجت منه لاعب مضاد برمية حرة ، سواء أكان ذلك على خط المرمى أم على خط الجانب . ويمكن رميها بيد واحدة أو بكلتا اليدين فى أى اتجاه .

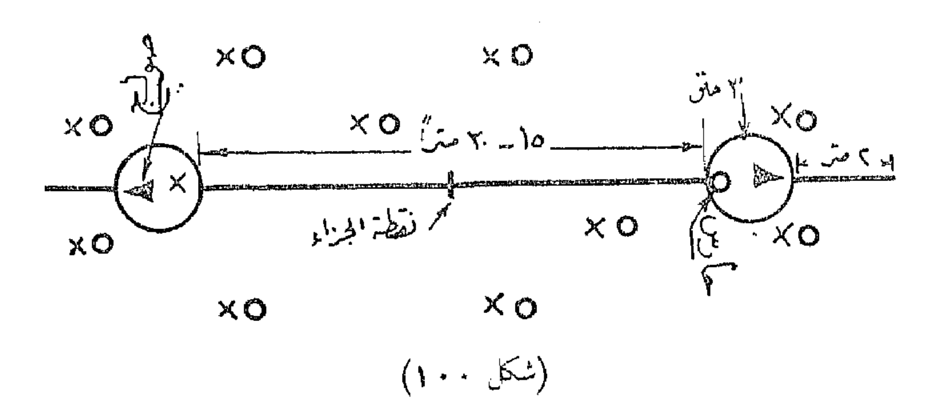
(٥) تحتسب الإصابة إذا وضع اللاعب الكرة بيديه خلف خط المرمى ولا تحتسب إذا رماها من الملعب .

(٦) لاتحتسب الإصابة إذا وقف مهاجم فى منطقة تسلل الفريق المضاد ورميت له الكرة فوضعها خلف المرمى . إلا أن تسلم الكرة داخل منطقة التسلل لا يعتبر خطأ إذا مرر المهاجم الكرة ثانية لزميل للاعب من فريقه واقف فى الملعب خارج هذه المنطقة أو جرى بها بنفسه من منطقة التسلل للخلف حتى يكون فى مركز لا يعتبر فيه متسللا ثم يتقدم بها نحو خط المرمى محاولا الإصابة .

(٧) لا يسمح باللعب الخشن .

(٨) تعطى رمية حرة للفريق المضاد من المكان الذى يحدث عنده الخطأ .

١٨١ — كرة الصوالج



(شكل ١٠٠)

الملعب :

يرسم خط بطول الملعب طوله من ١٥ إلى ٢٠ مترا ، وفى نهايته دائرتان قطر كل منهما ٣ أمتار تقريبا ، ويمتد الخط خلف هاتين الدائرتين نحو مترين. كذلك يرسم خط جزاء طوله متر يتقاطع مع الخط الأول فى منتصف المسافة بين الدائرتين .

الأدوات :

كرة قدم وصولجانان أو أى هدف مماثل .

اللاعبون :

فريقان كل منهما من ١١ إلى ١٥ لاعبا منهم حارس للرمى يقف فى داخل الدائرة الخاصة بفريقه. وينتشر بقية اللاعبين فى الملعب كل لاعب وأمامه لاعب مضاد ، بحيث يقف نصف اللاعبين فى ناحية من الخط والنصف الآخر فى الناحية الأخرى .

طريقة اللعب :

ينطط الحكم الكرة بين لاعبين متضادين عند خط الجزاء، فيتلقفها أحدهما ويمررها بالرمى باليدين إلى اللاعبين الذين يشغلون مكانا حسنا يمكنهم من اصابة هدف الفريق المضاد (التمريرات القصيرة السريعة أجدى فى هـذه اللعبة) وبذا يمكن مهاجمة الهدف وإصابته من أى مكان فى الملعب خارج الدائرة حتى خلفها .

ويعطى الفريق نقطتين إذا أسقط هدف الفريق المضاد. أما اذا أسقطه حارس المرمى عفوا فى محاولاته صد الكرة فتعطى نقطة واحدة للفريق المضاد .

وبعد كل إصابة يبدأ اللعب من جديد عند خط الجزاء .

شروط اللعب :

(١) لا يجوز حمل الكرة والجرى بها أو مسكها أكثر من ٣ ثوان، فإذا حدث هذا تعطى رمية حرة للفريق المضاد من المكان الذى حدث الخطأ عنده .

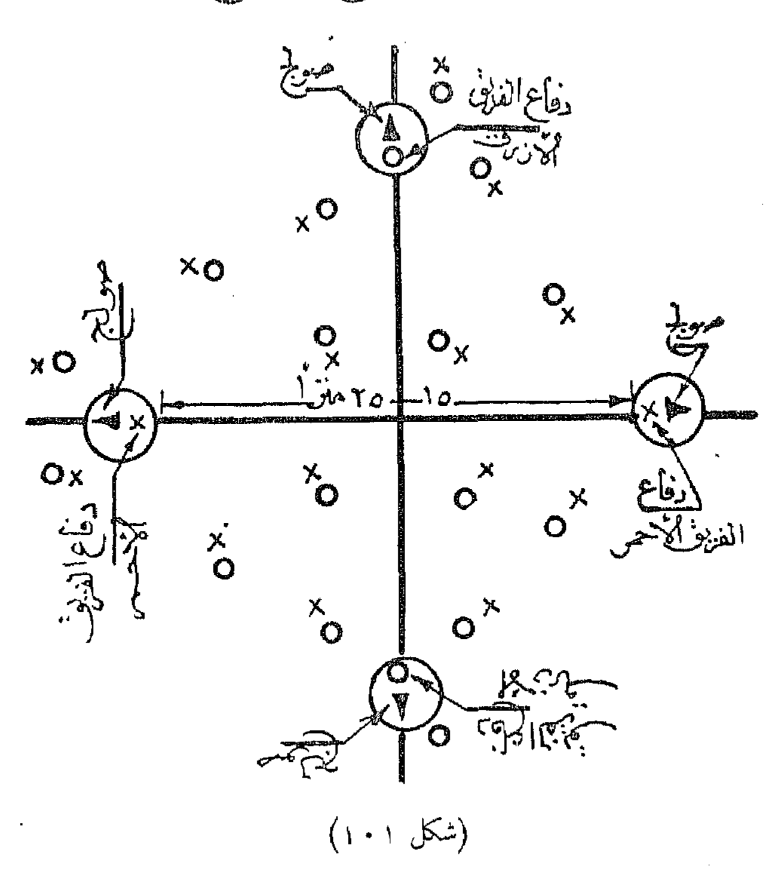
(٢) لا يجوز للاعب الانتقال من ناحية فى الخط إلى ناحية أخرى (تخطى الخط) فاذا حدث هذا تعطى رمية حرة للفريق المضاد .

(٣) لا يسمح لغير حارس المرمى بدخول الدائرة — فى حالة الخطأ تُعطى رمية حرة للفريق المضاد .

(٤) تضرب الكرة باليد مفتوحة أو ترمى ولكن لا تضرب بقبضة اليد أو بالقدم — فى حالة الخطأ تُعطى رمية حرة للفريق المضاد .

(٥) فى حالة اللعب الخشن تعطى رمية جزاء للفريق المضاد. ورمية الجزاء ترمى من خط الجزاء على الهدف بعد خروج الحارس من الدائرة وابتعاد باقى اللاعبين. ولا يسمح للحارس بدخول الدائرة إلا إذا أصابت الكرة الهدف أو أخطأته. فاذا أخطأته تكون الكرة فى حالة لعب أى يستطيع أى لاعب أن يتلقفها ويستمر اللعب .

١٨٢ — كرة الصوالج فى أربع دوائر



(شكل ١٠١)

الملعب :

خطان متقاطعان فى زاوية قائمة طولها من ١٥ إلى ٢٥ مترا ، وفى نهايات هذين الخطين ترسم دوائر قطر كل منها ٣ أمتار تقريبا . وتستمر الخطوط خلف هذه الدوائر نحو مترين . ويوضع فى وسط كل دائرة هدف (انظر الرسم) .

الأدوات :

كرة قدم وأربعة أهداف .

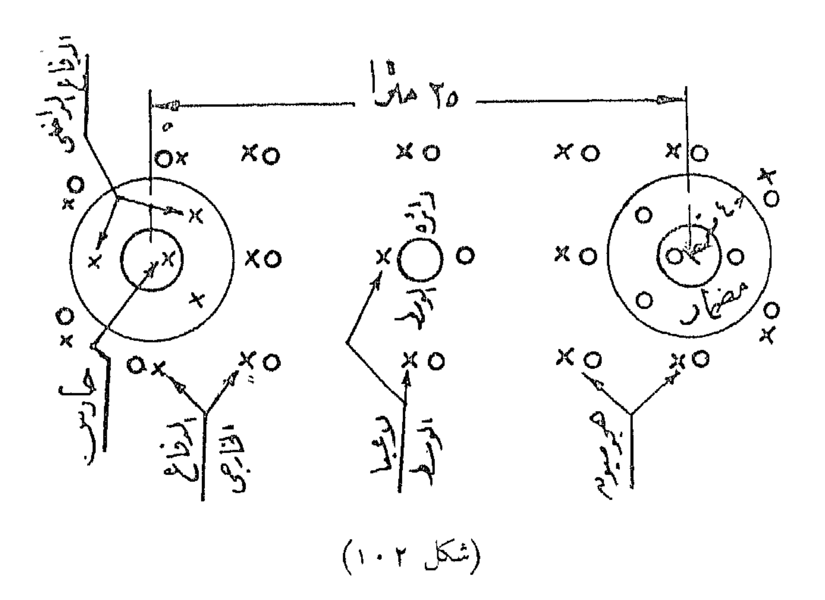
اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ١٤ إلى ١٨ لاعبا . وينتخب لاعبان من كل فريق ليكونا حارسين للرمى ويقفان فى دائرتين متقابلتين . وينتشر باقى اللاعبين من كل فريق فى الملعب للدفاع عن الأهداف بحيث يكون كل لاعب أمام لاعب مضاد .

طريقة اللعب :

ينطط الحكم الكرة بين لاعبين مضادين يقفان فى الوسط وتستمر اللعبة كما فى اللعبة السابقة بنفس القوانين . غير أن خط الجزاء يكون عند تقابل الخطين فى منتصف الملعب .

١٨٣ — كرة التصويب فى الدائرة



(شكل ١٠٢)

الملعب :

دائرتان كبيرتان متداخلتان، ترسمان فى كل من ناحيتى الملعب ، قطر الكبرى ٨أمتار والصغرى ٤ أمتار والمسافة بين الدائرتين الكبيرتين من ٢٥ إلى ٣٥ مترا تقريبا .

والمسافة فى الدائرة الصغرى تسمى " المرمى " . والمسافة بين الدائرة الصغرى والكبرى تسمى " المضمار " .

وترسم فى منتصف المسافة بين الدائرتين الكبيرتين دائرة صغيرة فى الوسط تسمى دائرة الوسط قطرها ١¼ متر تقريبا .

وليس للملعب أى حدود مطلقا فى الجانب أو فى النهايتين .

الأدوات :

كرة قدم أو كرة مطاط كبيرة .

اللاعبون :

فريقان كل منهما مكون من ٢١ لاعبا يوزعون كالآتى :

٧ مهاجمين .

٣ للوسط .

٧ دفاع خارجى .

٣ دفاع داخلى و يقفون داخل المضمار أى بين الدائرة الصغرى والكبرى .

١ حارس مرمى و يقف داخل الدائرة الصغرى .

و يمكن أن يكون عدد اللاعبين أقل أو أكثر من ذلك .

الغرض من اللعبة :

ضرب المرمى بالكرة على أن تسقط رأسا فى المرمى ولا تحتسب إذا دحرجت داخل المرمى .

طريقة اللعب :

ينطط الحكم الكرة بين لاعبى وسط متضادين بحيث يقفان فتحا خارج دائرة الوسط و يواجهان المرميين المتضادين . و يبدأ اللعب عند لمس الكرة بواسطة أحد هذين اللاعبين وتمريرها بواسطتهما إلى الهجوميين من فريقهما .

شروط اللعب :

(١) لا يجوز لأى لاعب دخول الدائرة الكبرى لغرض الهجوم أو الدفاع .

(٢) تنطط الكرة فى دائرة الوسط بعد كل إصابة للمرمى .

(٣) يجب أن تمرر الكرة خارج الدائرة الكبرى حتى تتاح الفرصة لجذب الدفاع وفتح ثغرة .

(٤) يمكن مهاجمة الحارس من أية نقطة خارج الدائرة الكبرى .

(٥) ليس هناك حدود للعب ولذا لا تعتبر الكرة خارجة .

(٦) عند تمرير الكرة بين لاعبين يجب أن تكون المسافة كافية تسمح بمرور شخص بينهما .

الأخطاء :

(١) حمل الكرة أكثر من خطوة .

(٢) ضرب الكرة بقبضة اليد .

(٣) مسك الكرة أكثر من ٣ ثوان .

(٤) دخول أى لاعب غير الدفاع الداخلى المضمار .

(٥) تمرير الكرة بين لاعبين متقاربين .

تعطى رمية حرة من النقطة التى حدثت عندها المخالفات ١،٢،٣،٤،٥

(٦) الدفع بالكتف أو الشد أو وضع القدم أمام لاعب .

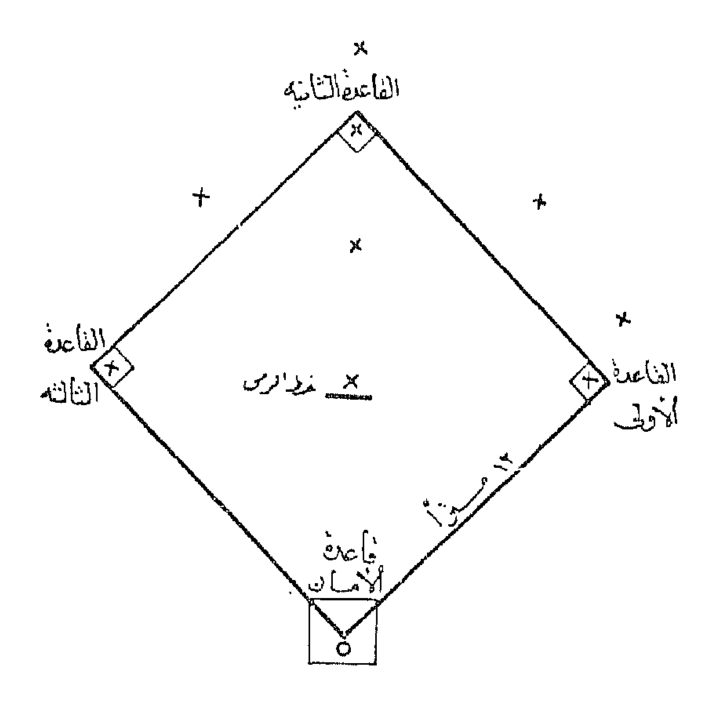
(٧) ضرب الكرة بالقدم .

(٨) خروج حارس المرمى خارج الدائرة .

(٩) دخول الدفاع الداخلى دائرة المرمى .

تعطى رمية جزاء من أية نقطة على الدائرة الخارجية عند حدوث الأخطاء ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ وفى أثناء رمية الجزاء يقف حارس المرمى فقط ، ويقف بقية اللاعبين بعيدين بمقدار ثلاثة أمتار على الأقل .

١٨٤ — الجرى حول القواعد



(شكل ١٠٣)

الملعب :

مربع طول ضلعه ١٢ مترا تقريبا، يتخذ ركن منه قاعدة أمان، وتسمى الأركان الباقية القاعدة الأولى فالثانية فالثالثة بالترتيب . وفى داخل المربع عند منتصفه خط رمى يقف عنده الرامى .

الأدوات :

كرة تنس أو كرة قدم أو سلة أو كرة طائرة .

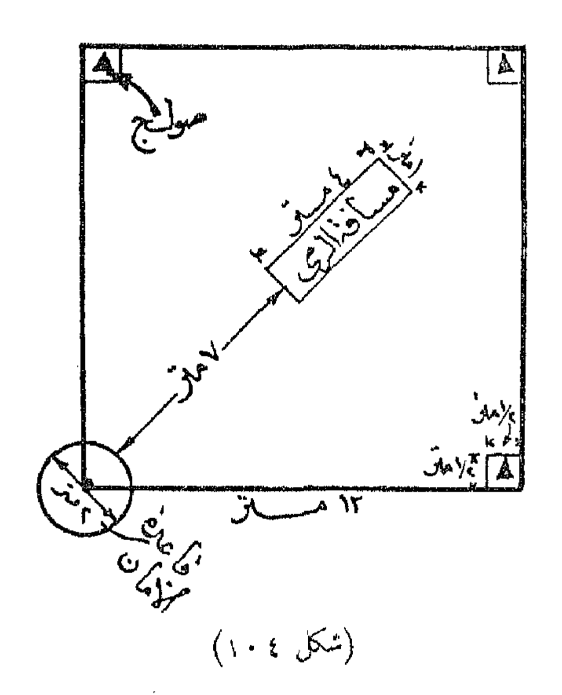
اللاعبون :

فريقان كل منهما من ٦ إلى ٩ لاعبين ، يسمى أحدهما الفريق " الرامى "، و يكون من بين أفراده لاعب رامٍ يرمى الكرة من منتصف المربع، ولاعب ماسك يقف فى قاعدة الأمان، وثلاثة لاعبين يقفون فى القواعد. والزائدون من الفريق يقفون خارج الملعب وحوله لإعادة الكرة للعب اذا ما خرجت بعيدا عن الملعب ويسمى الفريق الثانى "الجارى" و يقف خارج الملعب، ويرسل لاعبيه واحدا بعد الآخر بالتناوب لقاعدة الأمان .

طريقة اللعب :

عند الاشارة يرمى الرامى الكرة بيده للاعب الماسك ، وفى نفس الوقت يجرى اللاعب الأول من الفريق الجارى حول المربع من قاعدة لأخرى بالترتيب حتى يعود لقاعدة الأمان . وعندما يلقف الماسك الكرة يرميها بيده للاعب فى القاعدة الأولى ثم الثانية ثم الثالثة بالترتيب . فاذا أفلح فى ذلك قبل وصول اللاعب الجارى لقاعدة الأمان عد الأخير خارجا . و إذا لم يفلح احتسبت نقطة للفريق الجارى وحل محل اللاعب الجارى غيره . وهكذا حتى يأخذ كل واحد من الفريق دوره . ثم يتبادل الفريقان الأماكن .

١٨٥ — الصوالج فى القواعد



(شكل ١٠٤)

الملعب :

مربع طول كل ضلع فيه ١٢ مترا تقريبا ، وعلى كل ركن من أركانه قاعدة مربعة طول ضلعها نصف متر . وتتخذ قاعدة للأمان ترسم عندها دائرة قطرها متران . وفى داخل المربع الكبير عند منتصفه "مسافة الرمى" وهى مستطيل طوله ٤ أمتار وعرضه متر يبعد عن قاعدة الأمان بمقدار سبعة أمتار تقريبا .

الأدوات :

كرة قدم وأربعة صوالج يوضع كل منها داخل قاعدة .

اللاعبون :

فريقان كل منهما تسعة لاعبين (أو أكثر) ، أحدهما " الفريق الضارب " ويقفون بعيدا عن الملعب ويتناولون ضرب الكرة بالتناوب واحدا بعد الآخر. والفريق الثانى "فريق الملعب" وينتشر بعضه فى الملعب ماعدا لاعبا ماسكا ويقف فى النصف الخارجى من الدائرة ، وثلاثة لاعبين يقف كل واحد منهم فى قاعدة . وواحد يقف فى مسافة الرمى ويسمى " الرامى " .

طريقة اللعب :

يرمى الرامى الكرة باليد رمية سفلية بغرض إصابة الصولج الموجود فى قاعدة الأمان ، فيدافع عنه الضارب الأول من الفريق الآخر (الواقف فى داخل الدائرة) بضرب الكرة بالقدم — عند ما تصل اليه — ضربة قوية ، ثم يجرى خارج المربع بدون توقف حول القواعد حتى يصل ثانية قاعدة الأمان .

ووظيفة أفراد فريق الملعب مسك الكرة بعد أن يضربها الضارب ورميها للاعب فى القاعدة الأولى ، وهذا يرميها للاعب فى القاعدة الثانية ثم الثالثة فاللاعب الماسك بالتتابع وبسرعة .

وعلى لاعب الملعب الواقف فى القاعدة أن يوقع الصولج بالكرة قبل أن يصل "الضارب" لقاعدته حتى يخرج الأخير من الملعب ، فإذا لم يفلح فى ذلك فعليه أن يقيم الصولج قبل أن يرمى الكرة لزميله فى القاعدة الثانية . ويحاول كل لاعب فى قاعدة أن يخرج الضارب بهذه الطريقة . أما إذا تمكن من الوصول لقاعدة الأمان تحتسب لفريقه نقطة ، ويحل محله الضارب الثانى من فريقه . وهكذا حتى يأخذ كل واحد فى الفريق الضارب دوره فيتبادل الفريقان الأماكن .

شروط اللعب :

(١) لا يخرج الرامى عند رمى الكرة من المسافة المخصصة .

(٢) يكون الرمى بحيث تصل الكرة أمام الضارب فى الدائرة .

(٣) لايسمح للضارب بضرب الكرة بغيرقدمه . ويستطيع أن يضربها فى أى اتجاه بعد أن تنزل على الأرض أو بدون أن تصل الأرض .

(٤) لا يسمح للاعب بعرقلة آخر . وفى حالة المخالفة تحتسب نقطة للفريق الآخر .

(٥) يعد الضارب خارجا (مغلوبا) :

(أ) إذا أوقع الصولج فى قاعدة الأمان بنفسه أو أصابته الكرة فأوقعته .

(ب) إذا تمكن أحد لاعبى فريق الملعب المنتشرين من لقف الكرة وهى طائرة بعد أن ضربها (بشرط ألا تقع على الأرض) .

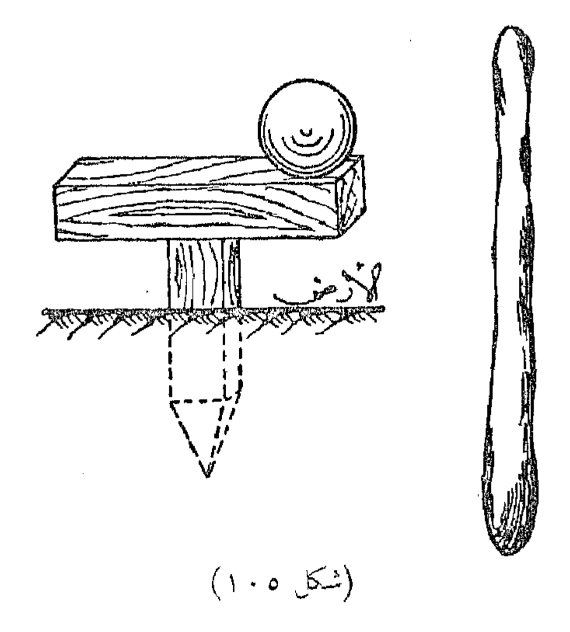
(ج) إذا ضرب الكرة فأوقعت صولجا فى أية قاعدة دون أن تلمس الكرة شخصا أو شيئا آخر أو أوقع صولجا .

(د) إذا لم يتمكن من ضرب الكرة بقدمه ثلاث مرات مع أن الرمية جيدة .

(هـ) إذا تمكن اللاعب فى القاعدة من إيقاع الصولج فى القاعدة بالكرة قبل أن يصل الضارب .

(٦) تعطى للرامى ثلاث فرص لكى يرمى رمية جيدة . فإذا لم يفلح تعطى للفريق المضاد نقطة ، ويستطيع فريقه أن يبدأ بغيره .

١٨٦ — كرة الملعقة



(شكل ١٠٥)

الملعب :

أى ملعب لكرة القدم أو الهوكى ، ويرسم فيه خطان بينهما عشرون مترا ، ويسمى أحدهما خط " فريق الضرب " والآخر " خط القاعدة " .

الأدوات :

(١) قطعة خشب قصيرة سميكة مدببة على شكل وتد توضع فى الأرض عند خط فريق الضرب وسط دائرة قطرها متران ، ويوضع فوقها قطعة من الخشب مسطحة ، بها حفرة صغيرة فى إحدى ناحيتيها توضع عليها الكرة . وتسمى هذه القطعة "بالملعقة" ويمكن وضع الملعقة على حجر بدلا من الوتد .

(٢) كرة خفيفة ككرة التنس .

(٣) مضرب قصير طوله ٦٠ سم .

اللاعبون :

فريقان كل منهما مكون من ١٥ إلى ٣٠ لاعبا أحدهما " فريق الضرب " ويقف خلف خط الضرب . ويدخل كل لاعب بدوره لضرب الكرة . والآخر " فريق الملعب " ويقف بعض لاعبيه مواجهين الضارب حول الدائرة فى الجهة المقابلة له ، وينتشر الباقون فى أى مكان بالملعب .

طريقة اللعب :

يمسك اللاعب الأول المضرب ويضرب الملعقة لا الكرة ، والغرض من ذلك إرسال الكرة عالية فى الهواء بضرب الناحية الخالية من الملعقة بالمضرب ، ويحاول أن يجرى إلى خط القاعدة ويعود ثانيـة قبل أن يتمكن لاعب مضاد من مسك الكرة ولمسه بهـا . فإذا تمكن الضارب من ذلك أو إذا مسكت الكرة بواسـطة أحد أفراد فريقه فتحتسب نقطة لفريقه .

شروط اللعب :

(١) يمكن لكلا الفريقين أن يمسك الكرة ولا يجوز عرقلة اللاعبين عنـد محاولة لقف الكرة .

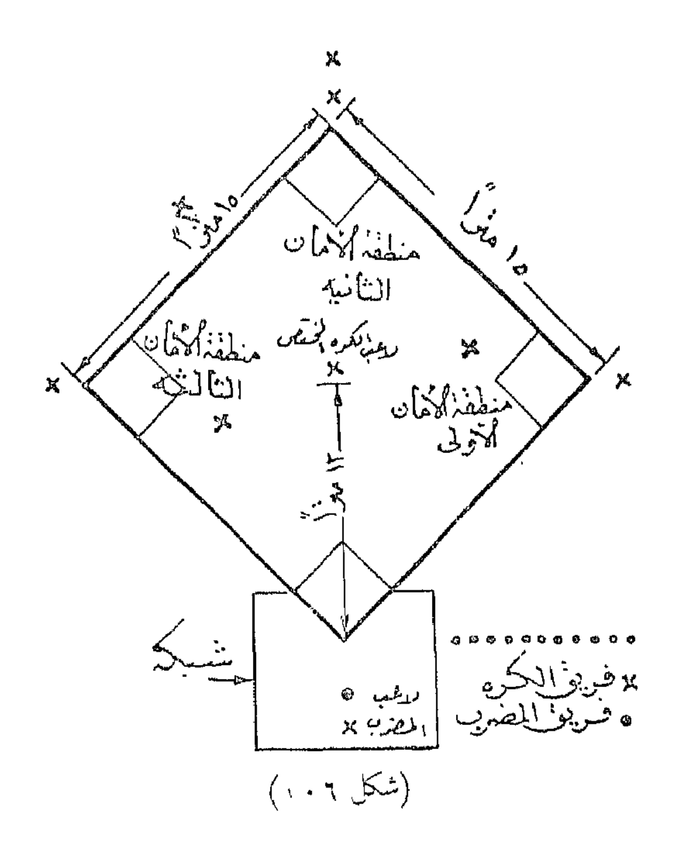
(٢) من الخطر أن يحاول أى لاعب من فريق المضرب الجرى فى الملعب لمسك الكرة إذ أنه يعرض نفسه لأن يُلمس بهـا ، حكمه فى ذلك كحكم الضارب تمـاما . وإذا ضرب بالكرة فان هذا يجعل الضارب (حامل المضرب) من فريقه خارجا من الملعب .

(٣) إذا نزلت الكرة على الأرض فيمكن لأى لاعب مسكها والاستمرار فى اللعب .

(٤) لكل ضارب بالمضرب محاولتان لضرب الكرة عالية .

(٥) عنـدما ينتهى جميع لاعبى فريق المضرب من دورهم يغير الفريقان أماكنهما .

١٨٧ — كرة القاعدة



(شكل ١٠٦)

الملعب :

مربع طول ضلعه ١٥ مترا وفى كل ركن من أركانه "قاعدة" أى منطقة أمان مساحتها ٢ × ٢ متر .

الأدوات :

مضرب من الخشب يشبه العصا الغليظة طوله ٧٠ سم وقطره ١٠ سم وكرة من الجلد محشوة يبلغ وزنها ١٣٠ جراما ومحيطها ٣٠ سم .

اللاعبون :

فريقان كل منهما مكوّن من عشرة لاعبين ، يستلم أحدهما الكرة ويسمى "فريق الكرة" وينتشر كل لاعبيه فى الملعب داخل وخارج المربع ما عدا واحدا يقف فى وسط المربع ويسمى "صائب الهدف". أما الفريق الثانى فيستلم المضرب ويسمى "فريق المضرب" ويقف كل لاعبيه صفا بعيدا عن المربع .

طريقة اللعب :

يقف اللاعب الأول من فريق المضرب ومعه المضرب فى قاعدة الأمان الأخيرة، ويرمى صائب الهدف الكرة عليه من منتصف الملعب، فيضربها اللاعب بالمضرب فى أى اتجاه ، ثم يرمى المضرب ويجرى حول المربع حتى يصل لمكانه الأول دون أن يلمسه بها أحد من فريق الكرة أو يرمه بها . فإذا نجح فى هذا تحتسب نقطة لفريقه .

أما فريق الكرة فيلحق لاعب منه بالكرة بعد ضربها بالمضرب ، ثم يقصد لاعب فريق المضرب الذى يلف حول المربع للمسه وهو خارج منطقة الأمان — يمكن تمرير الكرة من لاعب لآخر من فريق الكرة لمحاولة لمس اللاعب الضارب بها أثناء الجرى — فاذا تمكن من ذلك يوقف اللاعب عن اتمام دورته ويعد خارجا .

وإذا حدث هذا لثلاثة لاعبين من فريق المضرب يوقف اللعب ، ويتبادل الفريقان أماكنهما ويسمى هذا شوطا .

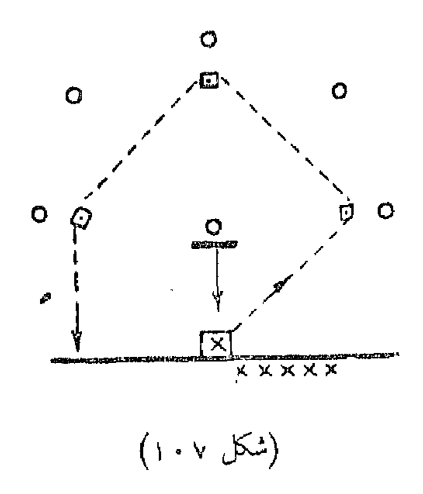
وتنتهى المباراة عقب الشوط السابع ، وعندئذ يعتبر الفريق الحائز على أكبر عدد من النقط فائزا .

شروط اللعب :

(١) لحامل المضرب ثلاث محاولات فقط لضرب الكرة عندما يرميها له " صائب الهدف " ويجب أن يجرى بعدها مباشرة حول المربع .

(٢) يمكن الوصول لقاعدة واحدة أو أكثر أثناء الجرى . ولكن يجب الانتقال منها إلى القاعدة التى تليها عندما يضرب الكرة اللاعب التالى ويتحرك .

١٨٨ ـــ الطواف الدائرى



(شكل ١٠٧)

الملعب :

أية مساحة يرسم عليها مربع بثلاثة أضلاع فقط طول ضلعه ١٠ أمتار تقريبا . و يرسم فى كل ركن من أركان هذا المربع قواعد، عبارة عن مربعات صغيرة طول ضلع الواحد منها متر واحد . و يرسم خط بعرض الملعب يرسم عليه عند تقابله مع ضلع المربع قاعدة مربعة لوقوف ضاربى الكرة داخلها . وعلى بعد مترين من هذه القاعدة يرسم خط طوله متران يقف خلفه رامى الكرة .

الأدوات :

كرة صغيرة وعصا خشبية مستديرة

اللاعبون :

من ١٠ إلى ٣٠ لاعبا يقسمون الى قسمين . أحدهما يقف خلف الخط ويسمى "فريق المضرب"، والآخر ينتشر فى الملعب ويسمى الفريق "اللاقف". و يوزع عند كل قاعدة من القواعد المرسومة فى أركان هذا المربع الكبير لاعب من الفريق اللاقف (انظر الشكل) ، و ينتخب أيضا أحد لاعبيه للوقوف خلف الخط القصير المرسوم أمام قاعدة الضرب لرمى الكرة لحامل المضرب .

طريقة اللعب :

يدخل رقم ١ من فريق المضرب إلى القاعدة الخاصة بذلك ، فيرمى الكرة له اللاعب الواقف خلف الخط ، ويحاول الأول أن يضربها بالمضرب فى أى اتجاه بالملعب . وبعد ضربها يضع المضرب على الأرض ويجرى حول القواعد الثلاث من خلفها ، حتى يعود إلى الخط الواقف خلفه أفراد فريقه .

شروط اللعب :

(١) لماسك المضرب الحق فى ثلاث محاولات فقط لضرب الكرة وإلا عد خارجا .

(٢) إذا تمكن ماسك المضرب من ضرب الكرة والجرى حول القواعد حتى يعود خلف الخط ، (قبل أن تلقف الكرة وتمرر إلى الثلاثة الأفراد الواقفين على القواعد فى المربعات الصغيرة بالتوالى ثم إلى رامى الكرة) فإنه يحوز نقطة لفريقه.

(٣) إذا لقفت الكرة ومرت على الثلاثة الأفراد الواقفين على القواعد ثم إلى الرامى قبل وصول اللاعب الذى ضربها فإنه يعد خارجا ولا تحتسب لفريقه نقطة .

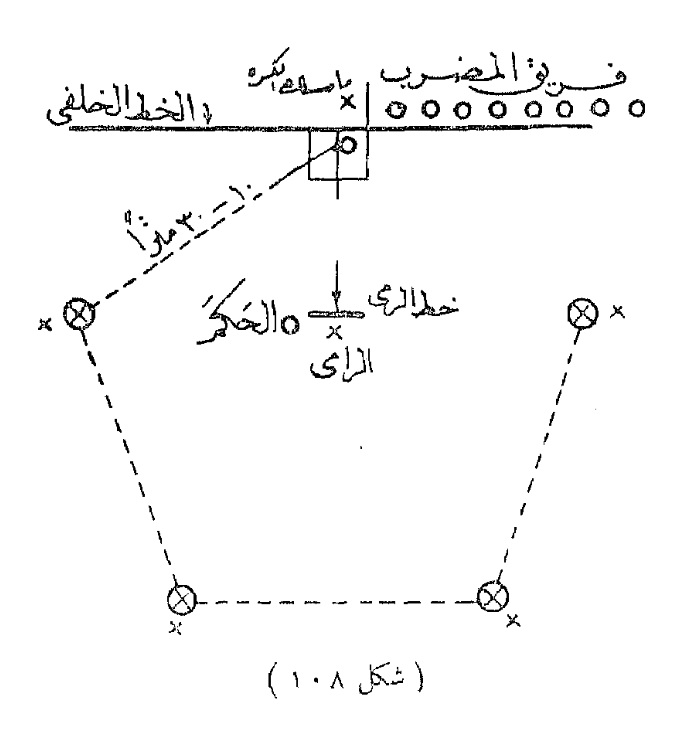
(٤) إذا تمكن ضارب الكرة من عمل هذه الدورة فيمكنه الاستمرار فى اللعب بعد انتهاء أفراد فريقه حتى يخرج من اللعب .

١٨٩ — الطواف بالتمرير فوق الرأس

تشبه هذه اللعبة سابقتها ، غير أن الفريق اللاقف المنتشر فى الملعب إذا لقف أحد أفراده الكرة (بعد أن يضربها أحد أفراد "فريق المضرب") فإن جميع أفراد الفريق (اللاقف) يجرون ويقفون خلف اللاعب الذى تلقف الكرة ، ثم تمرر الكرة من فوق رءوسهم واحدا بعد الآخر حتى نهاية الصف .

فإذا تمكن ضارب الكرة من عمل دورته ، والعودة إلى خط الأمان قبل أن تمرر الكرة بالطريقة التى شرحت فإنه يحرز نقطة لفريقه .

١٩٠ — الطواف



(شكل ١٠٨)

الملعب :

مخمس ناقص ضلعا. وطول الضلع الواحد فيه من ١٠ إلى ٣٠ مترا تقريبا. وترسم دائرة فى كل ركن من أركان المخمس. فيكون عددها أربع دوائر وتسمى "قواعد". ويكون قطر الدائرة مترا تقريبا . وتعطى أرقام مسلسلة لهذه القواعد وترسم " قاعدة الضرب " بشكل مربع طول ضلعه متران على الخط الخلفى المرسوم فى الملعب والذى يقف خلفه "فريق المضرب". ويرسم أمام "قاعدة الضرب" خط طوله متر واحد مواز للخط الخلفى وعلى بعد ستة أمتار تقريبا منه ، ويسمى " خط الرمى " .

الأدوات :

كرة تنس ومضرب طوله ٦٠ سم وعرض الجزء الخاص بالضرب ١٠ سم تقريبا (ويمكن الاستعاضة عنه باليد) وعصا طولها متر فى كل قاعدة .

اللاعبون :

فريقان كل منهما مكون من ٩ إلى ١٥ لاعبا . ويسمى أحدهما "فريق المضرب" ويقف خلف الخط الخلفى المرسوم فى الملعب والآخر "فريق الملعب" وينتشر فى الملعب ، وينتخب لاعب منه لرمى الكرة ويسمى "الرامى" ، وخمسة لاعبين للوقوف بجانب القواعد .

الغرض من اللعبة :

الجرى دورات كاملة حول القواعد . فإذا نجح اللاعب فى إتمام دورة كاملة حول القواعد كلها بدون توقف فإنه يحصل على أربع نقط لفريقه . وأما إذا أتم دورة متقطعة حول القواعد فتحتسب نقطة واحدة لفريقه .

طريقة اللعب :

يقف اللاعب الأول من "فريق المضرب" داخل "قاعدة الضرب" . ويقف "الرامى للكرة" خلف خط الرمى . ويقف الحكم على الجانب الأيسر للرامى .

يرمى الرامى الكرة رمية سفلية بحيث تصل الضارب فوق الركبة وتحت الكتف أى فى متناول يده ، لضربها بالمضرب ، على ألا يتخطى الرامى خط الرمى أثناء رمى الكرة وإلا احتسبت الرمية رديئة . فينادى الحكم "كرة غير محتسبة" . وإذا رمى الرامى ثلاث مرات برداءة فللضارب الحق فى الانتقال إلى القاعدة الأولى . وكذلك ينتقل اللاعبون الآخرون الواقفون على القواعد الأخرى قاعدة واحدة بالمثل .

ويقف ماسك المضرب بجسمه كله فى منتصف القاعدة حتى ترمى له الكرة . فإذا كانت الكرة جيدة وضربها فإنه يرمى المضرب على الأرض ، ويجرى للقاعدة الأولى . ويمكنه أن يستمر فى الجرى للثانية والثالثة والرابعة حول القواعد من الخارج قبل أن يعيد فريق الملعب الكرة ثانية للرامى ، ثم يليه ضارب آخر .

شروط اللعب :

(١) يجب على الضارب أن يلمس كل قاعدة عند وصوله لها قبل أن يلمسها لاعب من فريق الملعب بالكرة وهى فى يده ، وإلا اعتبر خارجا من اللعب .

(٢) إذا ضرب الضارب الكرة ولقفها لاعب من الفريق المضاد دون أن تنزل الأرض فإن الضارب يعد خارجا .

(٣) إذا وقف ضارب عند قاعدة ولحقه الضارب التالى من فريقه على نفس القاعدة فإن الأول يعد خارجا .

(٤) تعتبر الكرة " ميتة " ولا يسمح للضارب بإتمام الجرى حول القواعد إذا مسك لاعب من فريق الملعب الكرة ورماها للرامى . وعلى الجارى أن يقف عند آخر قاعدة لمسها .

(٥) إذا تسبب لاعب مضاد فى عرقلة لاعب من فريق المضرب أثناء جريه نحو إحدى القواعد فللضارب الحق فى الذهاب إلى القاعدة .

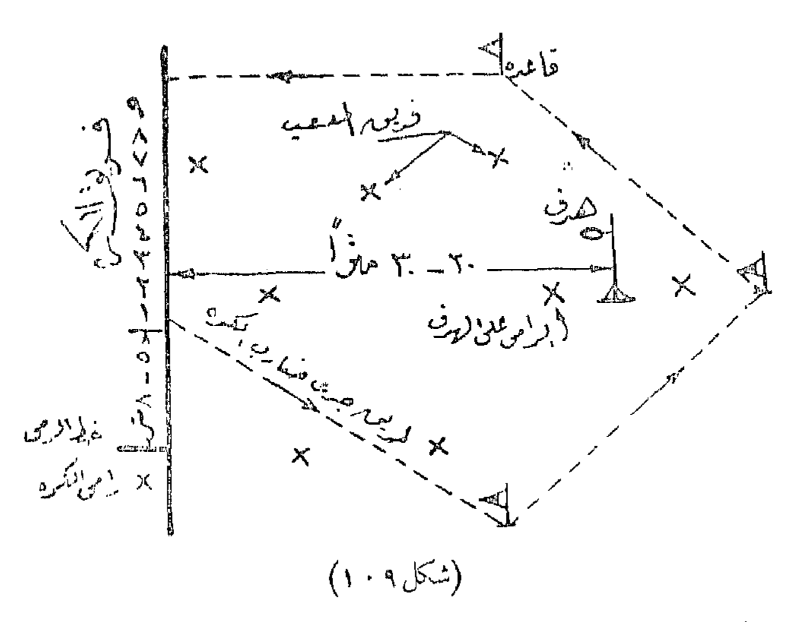
(٦) إذا ضرب الضارب الكرة وخرجت خلف الخط الخلفى فيعتبر اللاعب خارجا عن اللعب .

(٧) إذا خرج لاعب من فريق المضرب من اللعب فإنه يقف خلف الخط الخلفى ، ويبقى خارجا من اللعب حتى نهاية الشوط . إلا إذا تمكن لاعب من فريقه أن يقوم بدورة كاملة بدون توقف حول القواعد كلها ، وبذا يكون للاعب الخارج حق الدخول والاشتراك فى اللعب ثانية .

(٨) قد يقف الضارب على القاعدة الرابعة حتى تضرب الكرة ثانية ليعود خلف الخط الخلفى فلا يعتبر خارجا من اللعب أثناء انتقاله إلى هذا الخط .

(٩) بعد أن يأخذ كل ضارب دوره يتبادل الفريقان الأماكن .

١٩١ ـــ الطواف بإصابة الهدف



(شكل ١٠٩)

الملعب :

يرسم خط بعرض الملعب يسمى خط القاعدة ، يوضع أمامه وعلى بعد ٢٠ أو ٣٠ مترا منه قائم ، كما يرسم عليه مربع طول ضلعه ١٥ مترا . وتوضع على ثلاثة من أركانه أعلام ، وتسمى القواعد الأولى والثانية والثالثة . ويوضع أمام القاعدة الثالثة على خط القاعدة علم رابع .

الأدوات :

كرة قدم ، وقائم ارتفاعه نحو مترين ونصف متر ، أعلاه حلقة كهدف كرة السلة أو كرة الشبكة . وأربعة أعلام .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ٩ إلى ١٢ لاعبا . ويكون أحد الفريقين " فريق الكرة " ويقف فى صف خلف خط القاعدة . ويكون الفريق الثانى " فريق الملعب " وينتشر فى الملعب ، ماعدا واحدا منهم يختارونه لرمى الكرة ويسمى " الرامى " ويقف خلف خط القاعدة مواجها فريق الكرة وبينهما مسافة قدرها ٥ أمتار ، وآخر يسمى " صائب الهدف " يقف خارج القواعد على بعد ١٢ مترا من القائم ، وهو يغير بعد كل دورة . ويعطى لكل لاعب من الفريق رقم .

الغرض من اللعبة :

أن يصيب فريق الملعب الهدف أكبر عدد ممكن من الإصابات فى أثناء دورة لاعب فريق الكرة حول الثلاث القواعد .

ويلاحظ أن فريق الملعب فى هذه اللعبة هو الذى يحصل على نقط .

طريقة اللعب :

رامى الكرة : يرمى الرامى الكرة للاعب الأول من فريق الكرة ، على شرط أن تكون سفلية (من تحت لفوق) وعلى ارتفاع بين ركبتيه وكتفه . فيضربها هذا بكفه فى أى اتجاه فى الملعب أمام خط القاعدة. ويجرى حول الملعب بسرعة مارا خارج القواعد الثلاث ، ثم يعود لخط القاعدة عند العلم الرابع . وفى أثناء جريه يحاول لاعبو فريق الملعب مسك الكرة وتمريرها لصائب الهدف . فيبدأ حينئذ الرمى على الهدف عدة مرات حتى ينتهى الضارب من المرور حول القواعد والعودة إلى خط القاعدة وهنا ينادى الحكم " قف " .

بعد ذلك تمرر الكرة مباشرة إلى رامى الكرة ليرميها للضارب رقم ٢ . ويأخذ رقم ٢ من فريق الملعب مكانه عند الهدف . وتمرر له الكرة بعد ضربها من اللاعب التالى .

وتستمر اللعبة حتى يأخذ كل دوره فى الرمى على الهدف أو ضربها باليد ثم يغير الفريقان مكانهما .

ويعتبر الفريق فائزا إذا أحرز أكبر عدد من الإصابات على الهدف .

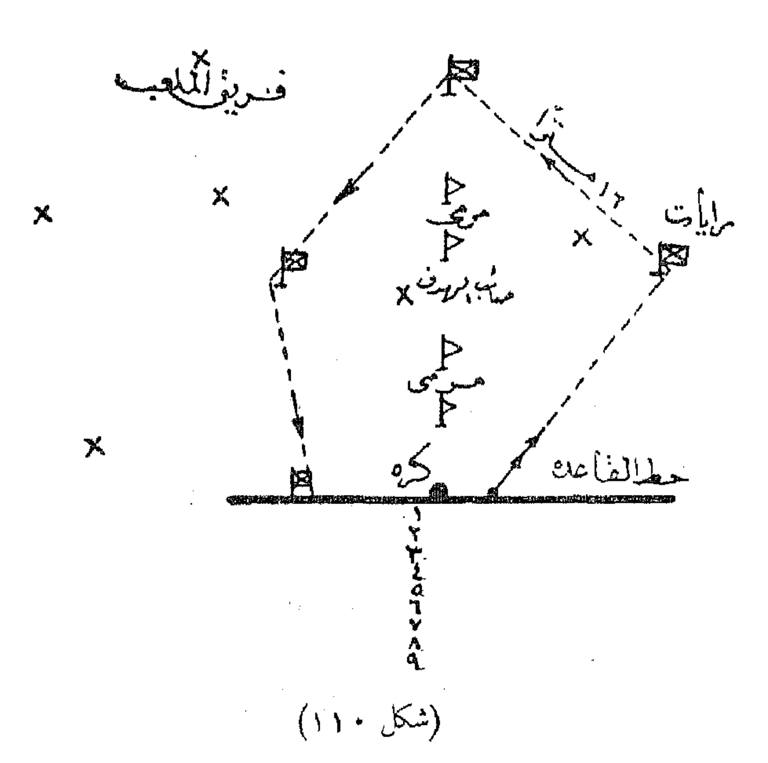
شروط اللعب :

(١) يكون ضرب الكرة باليد المفتوحة أمام خط القاعدة .

(٢) تكون رمية الرامى للضارب فى متناوله حتى يتمكن منها و يضربها . و إذا حاول مراوغته برميها عاليا جدا أو بعيدا عنه وتكرر منه ذلك ثلاث مرات تخصم من فريقه نقطة . و يستطيع فريقه وضع لاعب آخر مكانه .

(٣) إذا دخلت الكرة الحلقة بعد وصول الضارب خط القاعدة فلا تحتسب .

١٩٢ — الكرة الطوافة



(شكل ١١٠)

الملعب :

تحتاج هـذه اللعبة لملعب متسع به مربع منحرف قليلا ، طول كل ضلع فيه ١٦ مترا تقريبا ، وعلى كل ركن من أركانه علم . وبداخله فى المنتصف مرميان يبعد أحدهما عن الآخر مسافة قدرها من ٨ أمتار إلى ١٥ مترا . وعلى طرفى كل مرمى علمان يبتعدان مسافة مترين . وعلى بعد نصف متر من المربع خط يسمى خط القاعدة .

الأدوات :

كرتان للقدم أو الهوكى وثمان أعلام أو عصى . وعند استعمال كرة هوكى يعطى لكل فرد من فريق الملعب عصا هوكى .

اللاعبون :

فريقان عدد كل من ٨ إلى ١٢ لاعبا ، يسمى أحدهما "الفريق الضارب" ويقف خلف القاعدة، ويسمى الفريق الثانى "فريق الملعب" وينتشر فى الملعب حول المربع من الخارج ، ما عدا واحدا "صائب الهدف" فيقف بين المرميين. ويعطى لكل لاعب من الفريقين رقم خاص عند ابتداء اللعب .

طريقة اللعب :

توضع كرتان على خط القاعدة قريبا من ركن المربع . ويتقدم اللاعب الأول من "الفريق الضارب" ويضرب إحدى الكرتين بقدمه (أو بعصا الهوكى) بقوة فى أى اتجاه فى الملعب أمام خط القاعدة. ثم يضرب الكرة الثانية بقدمه (أو بعصا الهوكى) عدة مرات جاريا بها حول المربع. وتحتسب له دورة كاملة عندما يصل بالكرة (الثانية) إلى خط القاعدة عند مكان الابتداء .

وفى نفس وقت ابتداء اللعب يقف رقم (١) من فريق الملعب ويسمى "صائب الهدف" بين المرميين. وينتشر الباقون فى الملعب كما ذكر آنفا . وتكون مهمتهم إرجاع الكرة الأولى التى ضربت أولا بسرعة إلى اللاعب المختص "صائب الهدف". (ارجاع الكرة يكون بالجرى وراءها وإيقافها ورميها باليدين للاعبين المنتشرين فى الملعب حتى تصل لصائب الهدف . ويمكن استخدام الرأس أو القدم فى ذلك. وإذا استعملت عصا الهوكى فتستعمل القدمان لايقاف الكرة) . وعندما يحصل اللاعب على الكرة يضعها على الأرض ويجرى بها من مرمى لآخر بالتبادل محاولا إصابة المرمى أكبر عدد من المرات قبل أن يكمل لاعب الفريق الضارب دورته حول المربع .

ثم تعطى الكرتان لرقم ٢ من الفريق الضارب و يدخل رقم ٢ من فريق الملعب داخل المربع بين المرميين، بينما يخرج رقما (١) من الفريق الضارب وفريق الملعب و يأخذان مكانى رقمى (١) من نفس الفريق .

شروط اللعب :

(١) تحسب عدد إصابات المرمى لكل فريق. و يعد الفريق الذى يحوز على أكبر عدد من الإصابات فائزا. و يلاحظ فى هذه اللعبة أن فريق الملعب هو الذى تعد له الإصابات .

(٢) لايجوز للاعب " الفريق الضارب " أن يضرب الكرة الثانية إلا إذا ضربت الأولى أمام خط القاعدة .

(٣) تكمل الدورة عندما يعبر اللاعب بالكرة خط القاعدة .

(٤) لايجوز للاعب من فريق الملعب مساعدة صائب الهدف فى الجرى بالكرة و إصابة الأهداف. و إن حدث هذا تخصم نقطة من فريق الملعب .

(٥) لاتحتسب الإصابة إلا إذا دخلت الكرة المرميين واحدا بعد الآخر. و بدخولها المرميين مرة تعطى نقطة للفريق .

(٦) تكون مهمة فريق الملعب تسجيل عدد الإصابات .

(٧) يجوز للاعبى الملعب المنتشرين فيه أن يمرروا الكرة فيما بينهم حتى تصل بسرعة لصائب الهدف، وذلك فى أثناء جرى اللاعب من الفريق الضارب .

(٨) لايجوز للاعب من فريق الملعب عرقلة لاعب من الفريق الضارب أثناء جريه بالكرة . و يخصم الحكم أربع نقط إن حدثت مخالفة لهذا .

(٩) يغير الفريقان مكانيهما عندما ينتهى كل الفريق الضارب .

١٩٣ — لعبة الخماسيات

الملعب :

حائطان جانبيان وآخر أمامى فقط . وتكون أرضية الملعب من الأسفلت . ويُرسم خط بالعرض على الحائط الأمامى يرتفع عن الأرض ١٣٥ سم . ويرسم خط عمودى على نفس الحائط طوله ١١٠ سم من الركن الأيمن للحائط .

الأدوات :

كرة خاصة من المطاط المضغوط مغطاة بجلد أبيض . ويلبس اللاعبون عادة قفازات لهذا الغرض .

اللاعبون :

تلعب هذه اللعبة بلاعبين أو أربعة لاعبين فقط .

طريقة اللعب :

على رامى ضربة البداية ألا يرسل كرة لا يمكن إرجاعها ، بل يجب أن يضربها بخفة على الحائط الأمامى فوق الخط ، لتنزل وتنط وترتد فى الحائط الأيمن ، ثم تنزل على الأرض . ويمكن للمستلم أن يرفض أية كرة لاتعجبه ، وإذا فشل فى إعادة الكرة فوق الخط فلا تحتسب هذه الضربة . وإذا أعيدت الكرة بعد ضربة البداية بواسطة المستلم يستمر اللعب بين اللاعبين كل بدوره . وهذا يسرى فى اللعب الفردى .

أما إذا كان اللعب زوجيا وخرج الرامى الأول لضربة البداية بسبب الخطأ فيدخل بعده لضربة البداية اللاعبان المضادان ، واحدا بعد الآخر ، ثم يتبع ذلك كلا اللاعبين من الفريق الأول كل بدوره أيضا وهكذا .

وبعد ضربة البداية يجب على أحد اللاعبين المضادين إعادتها للحائط الأمامى . ويمكن لعب الكرة وهى فى الهواء أو بعد أن تنط مرة واحدة ، ولكنها يجب أن تضرب الحائط الأمامى بعد إرجاعها قبل أن تلمس الأرض .

ولا تلعب الكرة إذا لمست اللاعب أو زميله . و يوقف اللعب إذا لقف الكرة اللاعب و يبدأ من جديد بضربة بداية . أما إذا ضربت الكرة فى جسم زميل فتحتسب نقطة ضده .

إذا حجب لاعب لاعبا مضادا عن ضرب الكرة لإعادتها ، فاذا كان ذلك غير مقصود تؤخذ ضربة البداية ثانية بدون توقيع عقوبة . وأما إذا كان ذلك مقصودا فتحتسب النقطة ضد اللاعب الذى تعمد ذلك . و إذا حجب زميل زميله الآخر عن ضرب الكرة و إعادتها فتحتسب نقطة ضدهما .

الإصابات :

يحوز ضارب البداية على نقطة إذا فشل المستلم فى إعادة الكرة . وضارب البداية هو الذى يحصل على نقطة لفريقه . و إذا فشل يعد خارجا من اللعب .

والفريق الذى يحوز على ١٥ نقطة أولا يعد فائزا ، و إذا وصل كلاهما لعدد من النقط مجموعه ١٣ نقطة فيستمر اللعب لثلاث نقط أخرى أو خمس ، و إذا وصلت النقط إلى ١٤ للكل ، فيستمر اللعب لثلاث نقط فقط .

القسم الخامس

ألعاب شعبية

ألعاب شعبية

١٩٤ — صيد السمك

الملعب :

الملعب محدود وتبلغ مساحته ١٠ × ٢٠ مترا تقريبا .

الأدوات :

كرة صغيرة من القماش أو الكاوتشوك .

اللاعبون :

ينقسم اللاعبون الى فريقين : فريق يسمى "السمك" وينتشر في الملعب ، والآخر يسمى "الصيادون" ويقفون خارج الملعب على حدوده .

طريقة اللعب :

يرمى أحد الصائدين الكرة داخل الملعب محاولا أن يضرب بها سمكة أو أكثر . فيهرب السمك من مكان لآخر في الملعب ، ومن يلمس بالكرة يعد خارجا . وفى نفس الوقت يتناول الكرة أحد الصيادين و يرميها بسرعة على السمك . وهكذا يستمر اللعب حتى يخرج جميع السمك . وعندئذ يغير الفريقان مكانيهما .

١٩٥ — صيد الحمام

اللاعبون :

فريقان أحدهما " الحمام " والثانى الصيادون .

طريقة اللعب :

ينقسم اللاعبون الى فريقين ، فريق مطارَد وهو الحمام ، والآخر مطارِد وهم الصيادون . و يحاول الصيادون صيد الحمام بمطاردة اللاعبين ومسكهم . ومن يمسك يوضع فى مكان يسمى " الأم " . فاذا مسك جميع أعضاء الفريق المطارد غيّر الفريقان مراكزهما .

ملاحظة : يستطيع لاعبو فريق الحمام غير المسوكين لمس زملائهم المقبوض عليهم و بذا يعدون أحرارا و يمكنهم الاشتراك فى اللعب ثانية .

١٩٦ — "حبة ملح"

يقف اللاعبون فى دائرة كبيرة ماعدا واحدا منهم هو "الشحاذ" ، فيدور على كل الموجودين قائلا لكل منهم "حبة ملح" ، فيرد عليه "عند الجارة". فيذهب إلى الجار و يكرر الطلب و يكرر الجار الرد وهكذا . وفى أثناء ذلك يتفق لاعبان (أو أكثر) بالإشارة الخفية على تبادل مراكزهما فى الدائرة . فيجرى كل منهما مكان الآخر. و يحاول الشحاذ أخذ مكان أحدهما قبل أن يصل اليه اللاعب. فان لم يستطع استمر شحاذا. و إن تمكن من ذلك يصبح اللاعب شحاذا وهكذا تستمر اللعبة.

١٩٧ — "كيكى على العالى"

يقف اللاعبون كلهم على أشياء مرتفعة عن الأرض ماعدا واحدا هو "الماسك".

و يبتدئ اللعب بأن ينزل اللاعبون كلهم أو معظمهم من فوق المكان العالى . فيجرى الماسك خلف أحدهم محاولا لمسه . فان استطاع أن يلمسه قبل أن يقف على شىء عال عن الأرض ، صار هذا الشخص الملموس ماسكا ، وان فشل يستمر الماسك ماسكا .

١٩٨ — "الثعلب فات فات"

يجلس جميع اللاعبين فى دائرة، متجهين نحو المركز ماعدا واحدا، يأخذ منديلا ملفوفا ومعقودا من الوسط ، ويجرى خلف الدائرة وهو يصيح "الثعلب"، فيردون عليه بقولهم "فات فات" . فيقول "وديله ، " فيردون " سبع لفات " . وهكذا يكررون ذلك . وفى أثناء ذلك يسقط الثعلب منديله خلف أحدهم دون أن يشعره بذلك. ويستمر فى جريه فإن أكمل دورة كاملة أى إذا رجع إلى مكان المنديل مرة أخرى ، ولم يكن اللاعب قد أحس بأن المنديل خلفه ، فإن الثعلب يتناول المنديل ثانية ويضربه به بينما يجرى الآخر أمامه حول الدائرة هربا منه حتى يصل مكانه مرة أخرى فيتركه وهكذا .

ولكن إذا تنبه اللاعب إلى المنديل فإنه يتناوله ، ويجرى خلف الثعلب لضربه به. ويجرى الثعلب إلى المكان الذى خلا بقيام اللاعب ويجلس فيه. وبذلك يصير هذا الشخص ثعلبا وتستمر اللعبة .

١٩٩ — القطة والفأر

يقف اللاعبون فى دائرة. ويختارمنهم لاعبان يمثل أحدهما القطة والآخر الفأر. ثم تحاول القطة مطاردة الفأر داخل وخارج الدائرة .

طريقة اللعب :

تنادى القطة : اخرج وإلا أكلك .

فيجيب الفأر : تعالى كلينى .

ثم تبدأ المطاردة . فيحاول اللاعبون الذين حول الدائرة فتح ثغرات للفأر ، ومنع القطة من الدخول أو الخروج برفع أيديهم لأعلى أوخفضها لأسفل كما يشاءون. وإذا أفلحت القطة فى مسك الفأر فيدوران معا أو ينتخب غيرهما .

ويشترط ألا تتقدم القطة والفأر نحو الدائرة بقدم مرفوعة عاليا .

٢٠٠ — حجر دار

يجلس اللاعبون فى دائرة ماعدا ثلاثة أو أربعة يجرون حول الدائرة فى اتجاه واحد . ويسعى كل منهم فى لمس أو ضرب أحد الجالسين ، الذين يحاولون بدورهم وهم جلوس مسك اللاعبين فى أثناء الجرى . ومن يمسك يعد مغلوبا ويجلس فى الدائرة ويحل محله من مسكه .

٢٠١ — " كَلّه كِىّ . . . . . مين يانَحِىّ "

يجثو أحد اللاعبين لاخفاء وجهه فى حجر رئيس الفريق . ثم يأتى باقى اللاعبين فردافردا ، ويضع كل بدوره يده على ظهر اللاعب الجاثى قائلا " كله كى " فيرد عليه "مين يانحى . . . فلان" محاولا معرفته من صوته . فاذا نجح أصبح اللاعب الجاثى حرا ، وحل الأخير مكانه . أما إذا فشل فى معرفته فيستمر باقى الأفراد فى المرور عليه ، حتى إذا ما انتهوا ولم يعرف أحدهم ، اختبأوا كلهم فى أماكن مختلفة . وبعد ذلك ينادى الرئيس "أين فلان" فاذا عرف الجاثى مكانه صاح الرئيس "فلان . . فرخه" . وإذا لم يعرفه صاح قائلا " فلان . . ديك " . وهكذا ثم يُختار من بين المغلوبين واحد للجثو .

٢٠٢ — " انزل ياعم . . . اركب ياخال "

اللاعبون :

يقسم اللاعبون إلى فرق . تتكوّن كل منها من أربعة لاعبين ، بحيث أن كل اثنين يكُونان زميلين ، والاثنان الآخران غريمين لهما .

طريقة اللعب :

يتفق كل زوجين فى فرقة على عدد مرات الجرى حول الزوجين الآخرين مع المناداة . ثم يأخذ كل زميلين وضع الانحناء ، ويقف أحدهما أمام زميله . بينما يركب أحد الغريمين فوق ظهر واحد منهما ، ثم يأخذ الغريم الثانى شهيقا عميقا ويجرى فى دائرة حول الزميلين قائلا " طَأْ الحلاوه . . زنّ " ويمدّ فى نون الكلمة

الأخيرة طوال مدة جريه . وتحسب عدد مرات اللف. فإن أتم العدد المتفق عليه نادى قائلا "انزل ياعم"، فيرد زميله وهو نازل "اركب ياخال" . فيركب الآخر، ويبدأ الأول الجرى مع النداء . وهكذا يستمران فى الركوب والنزول مع الجرى والنداء ، حتى إذا ما أخفق أحدهما فى عدد مرات الجرى المتفق عليها وتقطع نفسه ، عد وزميله مغلوبين . فيتبادلان الأماكن مع الزوج الثانى . وتبدأ اللعبة من جديد .

٢٠٣ — " أنا الغراب الخطاف "

يقسم اللاعبون إلى قسمين، ويقفون فى قاطرتين متقابلتين، وتتحرك القاطرتان جانبا فى اتجاهين متضادين . وينادى رئيس أحد الفريقين " أنا الغراب الخطاف أخطف وأروح الصفصاف " . فيرد عليه الرئيس الثانى " أنا أبوهم وحاديهم . وإن عشت أربيهم". ثم يحاول الرئيس الأول لمس أحد أفراد الفريق الثانى . ومن يلمس يخرج من اللعب ويقف بجوار حائط ، وهكذا حتى يُلمسوا جميعا . وبعد ذلك ينقلهم رئيس الفريق الثانى واحدا واحدا على ظهره إلى مكان معين كعقاب له . ثم يغير الفريقان مكانيهما .

٢٠٤ — ياعم ياجمال

يقف التلاميذ فى قاطرة كل خلف الآخر فى وضع الجثو مع ثنى الجذع أماما وسند الجبهة على اليدين. ويقف لاعب أمامهم مناديا " ياعم ياجمال سرقوا لك جمالك " . فيرد اللاعب الأول وهو " الماسك " قائلا " سيفى تحت رأسى ولا أصدق كلامك " .

فيشير اللاعب الواقف إلى بقية اللاعبين فى القاطرة (ماعدا الدليل) بالجرى والاختباء فى أى مكان . ويحاول "الماسك" أن يبحث عنهم ليمسك أى لاعب منهم. فاذا أفلح فى ذلك يصير اللاعب الممسوك "ماسكا" وتستمر اللعبة .

٢٠٥ — الحجل

الملعب :

مستطيل طوله ٤٠ مترا وعرضه ٢٠ مترا .

اللاعبون :

فريقان أحدهما فريق الملعب وينتشر فيه. والآخر فريق الحجل ويقف خارج الملعب .

طريقة اللعب :

يتقدم أحد لاعبي فريق الحجل قائلا " خلّي بالك " . فيستعد اللاعبون . فيندفع حاجلا على قدم واحدة محاولا لمس أى عدد من الفريق المضاد، ومن يلمس يقف خارج الملعب ، ويستمر كذلك حتى يتعب هذا اللاعب فيتقدم زميل له ويكرر العمل، حتى يأخذ كل شخص من الفريق الحاجل دوره، فان كان فريق الملعب قد لمس بأجمعه غير الفريقان مكانيهما، ولكن إذا بقى أحدهم دون أن يلمس فإن اللعب يبتدئ مرة أخرى مع بقاء الفريق المنتشر منتشرا والحاجل حاجلا .

شروط اللعب :

(١) إذا لُمس جميع أعضاء الفريق المنتشر ببعض لاعبى الفريق الحاجل فلا لزوم لحجل الباقين بل تبتدئ المباراة ثانية بتغيير أماكن الفريقين .

(٢) الشخص الذى يتخطى حدود الملعب يعد خارج اللعب ، سواء أكان حاجلا أم من المنتشرين فى الملعب .

٢٠٦ — "صلّح"

عدد اللاعبين :

من ٣ إلى ٦ لاعبين .

طريقة اللعب :

يقف أحد اللاعبين وظهره تجاه اللاعبين الآخرين ، و يضع يده اليمنى بجانب عينه اليمنى بحيث تحجب ما خلفها ، و يضع يده اليسرى تحت إبطه الأيمن بحيث تكون راحة اليد للخارج . و يقف اللاعبون خلفه . ثم يضرب به أحدهم خفيفا على راحة يده . وفى نفس الوقت و بسرعة يرفع الجميع أصابعهم السبابة ومعهم الضارب . فيلتفت اللاعب الذى ضرب للخلف و يحاول أن يعيّن الذى ضربه . فان نجح أخذ الشخص الذى ضَرب مكان المضروب و تستمر اللعبة .

و يستطيع اللاعب أن يغير وضع يديه فيضع يده اليسرى بجانب عينه اليسرى .

٢٠٧ — "عسكر وحرامية"

اللاعبون :

ينقسم اللاعبون الى فريقين فريق الجند " العسكر" وهم المطارِدون . وفريق اللصوص " الحرامية " وهم المطارَدون .

طريقة اللعب :

ينتشر اللصوص فى أنحاء الحى الذى يلعبون فيه حول نقطة معينة تسمى نقطة الأمان " الأم " . و يبقى الجند عند نقطة الأمان . و بعد قليل من الزمن ينادى رئيسهم قائلا "خلاص". فيبدأ الجند فى البحث عنهم ومطاردتهم ومن يقبض عليه من اللصوص يؤخذ إلى نقطة الأمان حيث يوجد حارس من الجند . وفى أثناء هذه الحراسة قد يحضر أحد أفراد اللصوص و يفك أسر زميله بمجرد لمسه، على أن هذا اللاعب الأخير لايعتبر حرا إذا لمسه جندى عقب تحريره و إذا أصبح اللص حرا فله الحق فى تحرير غيره من الأسرى وتنتهى اللعبة بمجرد إلقاء القبض على جميع اللصوص وهنا يتبادل الفريقان الموقف .

٢٠٨ — "ابونا ضربونا"

وتسمى اللعبة أيضا " عجرونا يا ابونا "

اللاعبون :

ينقسم اللاعبون إلى قسمين متساويين فى العدد ولكل فريق عريف .

طريقة اللعب :

يجلس أفراد أحد الفريقين ومعهم عريفهم ، بينما يختبئ أفراد الفريق الآخر ولا يبق منه إلا عريفه الذى يقول "غط راسك ياصيد دا الحمام داسك ياصيد". وذلك ليختفوا ويحذرهم من المطاردين .

وعندما يتم الاختفاء يبدأ عريف فريق المطاردين بمطاردة الأفراد المختبئين ، وينتهز الأفراد المختبئون فرصة ابتعاد عريف المطاردين فيذهبون إلى باقى أفراده ويضربونهم . وهؤلاء يصيحون " عجرونا يا ابونا " . حتى يعود عريفهم ويطاردهم . فاذا أمسك العريف بأحدهم يقع الفريق بأكمله ويتبادل الفريقان الأماكن .

٢٠٩ — "عسكرى تضييق"

يُختار لاعب ليقف منحنيا مع ثنى الرأس أماما وسند اليدين على الركبتين أو الفخذين .

ويقف اللاعبون فى قاطرة بعضهم خلف بعض . ويبدأ اللاعب الأول الجرى والقفز فوق ظهر اللاعب . وعند نزوله يقف فى مكانه ولا يتحرك . ثم يتبعه اللاعب الثانى ويقفز أيضا فى اتجاه آخر محاولا النزول فى ناحية فسيحة . ثم يتبعه الآخرون كل بدوره محاولا القفز والنزول فى أى مكان بدون لمس أى لاعب واقف ، أو لمس جسم اللاعب الذى يُقفز فوقه بالرجلين .

وإذا نجح الجميع فى ذلك تعاد اللعبة مرة أخرى . وإذا لمس لاعب لاعبا آخر فإنه يتخذ وضع الإنحناء ويقفز اللاعبون فوقه .

٢١٠ — حنك الدنك

وهى نوعان :

أولا — يُقترع على لاعب ينحنى واضـعا كفيه على ركبتيه ، وتوضـع فوق ظهره طاقيـة . ويبدأ العريف بالقفز فوق اللاعب المنحنى بشكل يختاره هو . وعلى اللاعبين الآخرين أن يقلدوه فى قفزته قائلين (جولى على جول عريفى) وإذا فشل أحدهم فى تقليـد العريف ينحنى بدل اللاعب المنحنى . وكذلك من يسقط الطاقية من فوق ظهره .

ثانيا — يُقترع على لاعب ينحنى . ويتفق سِرًّا مـع حكم ينتخبونه على اسم محصول مثلا أو فاكهة أو خلافه . ويعلن الحكم نوع المسابقة . وكل من يقفز فوق اللاعب المنحنى يذكر اسم محصول من هذا النوع (إذا كان باب المسابقة المحاصيل مثلا) . وهكذا حتى يذكر أحد اللاعبين اسم المحصول المتفق عليه فيقرر الحكم أن ينحنى . وكذلك ينحنى كل من ذكر اسم محصول من المحاصيل كان قد ذكر قبلا .

ويصح للاعب أن يمتنع عن القفز إذا وجد أن باب المسابقة لم يبق فيه مجال لذكر أنواع مطلوبة . ويُطالب بتغيير باب المسابقة .

٢١١ — الحديد

الأدوات :

الحديد وهو قطعة من المعدن صـغيرة أو خرزة أو ما شابه ذلك . ومنديل ملفوف ومعقود من الوسط "طرة" .

اللاعبون :

فريقان يأخذ أحدهما الحديد والآخر المنديل .

طريقة اللعب :

يبتعد فريق الحديد و يقف أعضاؤه فى حلقـــة ضيقة و يخفون الحديد فى يد أحدهم . ثم يرجعون فى صف وكلهم مقفلون أيديهم . و يتقدم أحد أعضاء فريق الطرة لأخذ الحديد قائلا هذه " فاضية " مشيرا إلى يد أحد اللاعبين . فإذا كانت خالية فتحها صاحبها وأنزلها بجانبه . و يستمر اللاعب على هذا المنوال حتى يستطيع أن يستخلص الحديد . أما إذا كان بها الحديد فان كل لاعب من فريق الحديد يضربه ضربة على يده بالطرة . ثم تعاد اللعبة ثانية على أن يتقدم لاعب غيره من فريقه للبحث عن الحديد .

و إذا استخلص اللاعب الحـديد فان فريقه يكون هو الحائز للحديد . وتعطى الطرة للفريق الآخر .

وللاعب الجرىء أن يشـير إلى يد و يقول : " ارم الحـديد " إذا اعتقد أن الحديد بها دون أن يفض يدا بعد الأخرى .

و إذا لم يستخلص الحديد فان الفريق يبقيه معه ولكنه فى الدور الذى يلى ذلك يجب عليه أن يجعل اليد التى كانت بها الحديد خالية .

٢١٢ — "الطاقية فى العب"

الأدوات :

طاقيـــة .

اللاعبون :

فريقان كل منهما مكون من ٥ إلى ١٠ لاعبين. يأخذ أحدهما الطاقية بالقرعة ويجلس أفراده فى قاطرة . أما الفريق الثانى فيقف بعيدا عنهم بمسافة قدرها ١٠ أمتار تقريبا .

طريقة اللعب :

يأخذ رئيس الفريق الجالس الطاقية . و يمر على أفراد فريقه ليُخفيها مع أحدهم فيمر عليهم واحدا واحدا حتى يضلل الفريق المضاد . وعندما يخفى الطاقية يتقدّم رئيس الفريق الآخر ويحاول معرفة مكانها ، بأن ينظر الى وجوه اللاعبين ، ثم يشير على اللاعب الذى يظن أنه يخفيها . فإذا صح ذلك من أول مرة يتبادل الفريقان أماكنهما . و إذا لم يجدها يستمر الفريق الأول فى تكرار المباراة .

شروط اللعب :

(١) تعطى نقطة للفريق عند فشل الفريق الآخر فى تعيين مكان الطاقية .

(٢) الفريق الحائز على أكبر عدد من النقط يعدّ فائزا .

(٣) عند العثور على الطاقية لاتحتسب نقطة للفريق بل تنتقل الطاقية له فقط .

٢١٣ — "انزل ولا تزلزل"

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ثلاثة إلى عشرة لاعبين . يتفقان بطريق القرعة على أيهما يكون الراكب وأيهما يُركب . ويقف لاعبو الفريق الأخير مع تباعد القدمين والانحناء لسند اليدين على الركبتين . ماعدا الرئيس فإنه يقف معتدلا بعيدا مع تغمية عينيه بمنديل .

ويتفق رئيس الفريق الراكب سرا مع لاعبيه على تسمية كل منهم باسم حيوان أو مكان أو فاكهة أو خضر أو ما شابه ذلك .

طريقة اللعب :

يركب كل عضو من الفريق الراكب فوق ظهر لاعب من الفريق الآخر . ثم ينادى رئيس الفريق الراكب " انزل ولا تزلزل " . فينزل أحد أفراد فريقه ويمشى دون صوت إلى أن يلمس رأس الرئيس المغمى . ثم يرجع ويركب كما كان . عندئذ ترفع العصابة عن عينى الرئيس المغمى . فيستنتج بالحدس والتخمين أى اللاعبين نزل ولمسه ويشير إليه . فإن أصاب بدل الفريقان مركزيهما . وإلا استمر فريقه مركوبا . ويمكن أن يتفق الرئيس الراكب مع أعضاء فريقه على أسماء جديدة وهكذا .

شروط اللعب :

لايجوز أن يشير أى لاعب مركوب بأية اشارة تدل على الراكب الذى نزل كأن ينظر اليه من طرف أو يشير بأصبع بطريقة خاصة .

٢١٤ — البحر المالح

اللاعبون :

فريقان كل منهما مكوّن من ٥ إلى ١٠ لاعبين .

طريقة اللعب :

يجلس لاعبان من الفريق الذى خسر القرعة على الأرض وجها لوجه ويحاول أفراد الفريق الثانى الوثب بينهما واحد بعد الآخر بالطرق الآتية :

(١) يمد اللاعبان الجالسان رجليهما أماما على الأرض ويحاول الفريق الآخر الوثب فوقهما .

(٢) ثم يرفع اللاعبان الجالسان قبضتيهما أماما فوق رجليهما . ويثب الفريق الآخر فوقها .

(٣) ثم يقترب اللاعبان بعضهما من بعض و يضعان قبضة يديهما فوق بعضهما . ثم يثب الفريق الآخر فوقها .

(٤) ثم يقترب اللاعبان بعضهما من بعض و يضعان ثلاثة أشبار أو أربعة فوق بعضها ثم يثب الفريق الآخر فوقها .

(٥) ثم يجلس كلا اللاعبين مع فتح الرجلين . و يثب الفريق الآخر فوق الرجلين وتسمى هذه "بالبحر الصغير" .

(٦) و يكرر البحر الصغير مع قبضة واحدة واثنتين وثلاث وأربع .

(٧) و يكرر البحر الصغير مع شبر واحد واثنين وثلاثة وأربعة .

(٨) ثم يجلس كلا اللاعبين مع فتح الرجلين، بعيدا جدا عن بعضهما، و يثب الفريق الآخر فوقهما . وتسمى هذه "بالبحر الكبير" .

(٩) الجلوس مع مد الرجلين . ثم ووضع قدم فوق الأخرى ثم ثلاث وأربع والوثب فوقها .

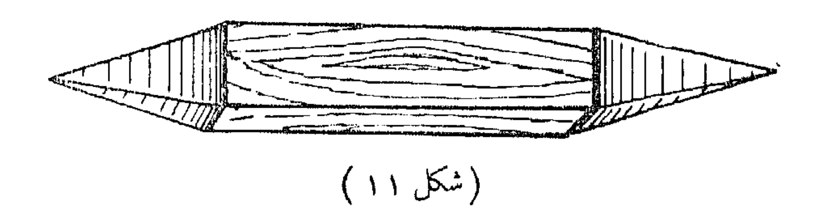
شروط اللعب :

(١) إذا لمس أحد اللاعبين أثناء الوثب أى جزء فى جسم اللاعبين الجالسين على الأرض يتبادل الفريقان مكانيهما .

(٢) تعطى نقطة للفريق إذا نجح جميع لاعبيه فى كل طريقة على حدة .

(٣) الفريق الذى يحوز على أكبر عدد من النقط يعد فائزا

٢١٥ — العصفورة والمضرب



(شكل ١١)

الملعب :

دائرة قطرها حوالى ٥٠ سم . وعلى بعد ٦ أمتار منها خط .

الأدوات :

قطعة خشب منشورية الشكل تسمى "العصفورة"، طولها ١٠ سم وعرضها ٣ سم تقريبا، ومدببة من الطرفين . ومضرب خشب طوله ٦٠ سم وعرضه ٥ سم وسمكه ٥ سم .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من لاعبين الى عشرة لاعبين . فريق لضرب العصفورة مبعدا إياها عن الدائرة أكبر مسافة ممكنة ويسمى "الفريق الضارب" . بينما ينتشر الفريق الآخر فى الملعب ليرجع العصفورة من نفس الطريق الذى اتخذته . ويقف أحد لاعبى هذا الفريق الأخير على الخط لرمى العصفورة إلى الدائرة محاولا أن يجعلها تستقر داخل الدائرة . فإن استقرت داخلها عدّ اللاعب الضارب خارجا (مغلوبا) ويأخذ لاعب آخر من فريقه مكانه .

وإن استقرت على محيط الدائرة فإن أول شخص يضرب العصفورة له الحق فى ضربة واحدة فقط . أما باقى أعضاء الفريق فلكل منهم الحق فى ثلاث ضربات وإن استقرت العصفورة خارج الدائرة كان لكل شخص من الضاربين الحق فى ثلاث ضربات .

طريقة اللعب :

يرمى اللاعب العصفورة على الدائرة . وبعد هبوطها يضربها أول لاعب من الفريق الضارب على الجزء المدبب حتى ترتفع وتطير إلى أعلى ، فيضربها إلى الأمام قبل أن تنزل الأرض ليرميها بعيدا . وعندما تستقر على الأرض يضربها مرة ثانية وثالثة (ثم يسلم المضرب للاعب آخر من فريقه ليبدأ دوره . وهكذا حتى ينتهى الضاربون كلهم) .

ثم يعرض رئيس الضاربين على رئيس الفريق الآخر إرجاع العصفورة إلى مكانها الأصلى أى فى محاذاة الدائرة فى عدد معين من الضربات ، فإن رأى رئيس الفريق الآخر أن هذا العدد من الضربات قليل يرفض . ويعرض على الفريق

الضارب أن يرجعها ثانية بنفسه بزيادة ضربة عن العدد المقترح فإن قبل بدأ اللعب ، وإلا زاد العدد ضربة أخرى وهكذا حتى يتفقا .

وليس لأى لاعب الحق فى التدخل فى المناقشة فى هذا الاتفاق . فاذا تداخل أحد اللاعبين فى المساومة تضاف ضربة إلى العدد الذى ينطق به رئيسه عقابا للفريق .

ثم يبدأ أحد لاعبى الفريق الذى تعهد أن يرجع العصفورة إلى مكانها بضربها ، وللرئيس أن يغيره بلاعب آخر . فإن استطاع أن يرجعها كسب فريقه من النقط ما يساوى عدد الضربات . وإن لم يستطع خسر فريقه نقطا تساوى عدد الضربات المتفق عليه . ويبدأ الفريق الآخر اللعب .

شروط اللعب :

(١) إذا لمست العصفورة شخصا من اللاعبين أثناء مروقها فى الهواء أضيفت ضربة أخرى للضارب إذا كان الملموس من الفريق المضاد ، أو تحذف ضربة من الضارب إذا كان الملموس من فريقه .

(٢) إذا كانت العصفورة فى وضع لا يساعد الضارب على أن يوجهها إلى الاتجاه الذى يريده فله الحق فى أن يعدلها على أن تخصم من ضرباته الثلاث واحدة إذا كان من الفريق الذى يبعدها عن الدائرة، ولكن إذا كان من الفريق الذى يرجعها إلى مكانها فلا تخصم منه .

(٣) إذاضرب المضرب الأرض أولمسها أثناء ضرب العصفورة إلىالأمام يسمى ذلك "كشطة" : وتخصم ضربة من الشخص الذى يضرب العصفورة إذا كان مبعدا إياها عن الدائرة، ولا يخصم منه شئ إذا كان من الفريق الذى يحاول إرجاعها .

(٤) إذا ضرب شخص العصفورة ضربة الاستعداد (على الجزء الرفيع) ولم ترتفع العصفورة فى الهواء عدت هذه ضربة .

(٥) إذا ضرب لاعب العصفورة ضربة الاستعداد وارتفعت فى الهواء فإن له الحق فى أن يضربها أى عدد من الضربات قبل أن تنزل الأرض . ولا تحتسب هذه الضربات الإضافية فى عدد ضرباته الثلاث الأصلية . فمثلا إذا طارت العصفورة فى الهواء فضربها اللاعب أماما وعاليا وجرى ليستقبلها بمضربه ثم ضربها أماما وعاليا مرة ثانية قبل أن تقع على الأرض ، وهكذا حتى تلمس الأرض ، فأن كل هذه الضربات تعد ضربة واحدة .

(٦) للاعب الذى يضرب العصفورة الحق فى أن يجعلها ترتفع مرات (تنطط) بضربات صغيرة فوق مضربه (من غير أن تستقر على المضرب) ويتقدم بها للأمام بعيدا عن الدائرة حتى تقع منه على الأرض .

(٧) يمكن الاستغناء عن الاتفاق على إرجاع العصفورة ، بالوثب من مكان استقرار العصفورة حتى الدائرة . وبذلك يعين عدد الوثبات الممكنة بدلا من عدد مرات ضرب العصفورة .

٢١٦ — البلى

الملعب :

مثلث طول ضلعه ٢٠ أو ٣٠ سم وفقا لعدد البلى . يوضع البلى داخله ، وعلى بعد ٦ أمتار تقريبا من هذا المثلث يرسم خط أفقى .

الأدوات :

عدد من البلى وبليه نيكل أو بلية كبيرة لكل لاعب .

اللاعبون :

فريقان كل منهما من اثنين إلى ستة لاعبين ، يتفقون على مقدار البلى الذى سيلعبون به فمثلا ٥ أو ١٠ أو ٢٠ بلية من كل لاعب .

طريقة اللعب :

يوضع عدد من البلى يتفق عليه فى المثلث . و يقف الجميع فى محاذاته و يرمون البلى النيكل نحو الخط الأفقى. واللاعب الذى يكون نيكله أقرب إلى الخط تعطى له فرصة بدء اللعب . و يليه فى اللعب اللاعب الذى نيكله الثانى فى الترتيب بالنسبة للقرب من الخط وهكذا .

ثم يقف اللاعب الأول خلف الخط و يرمى نيكله فى اتجاه المثلث ، أو أى اتجاه آخر ماعدا خلف الخط . وله الحق أن يقول " وراء الخط " ولا يلعب فى هـذا الدور بل يلعب بعد أن يلعب جميع اللاعبين الآخرين .

و إذا رمى اللاعب نيكله ناحية المثلث فأصاب عددا من البلى وأخرجه خارج حدود المثلث ، أخذ هـذا البلى . واستمر فى رمى نيكله على البلى من المكان الذى يستقر فيه ، حتى يفشل فى إخراج باقى البلى من المثلث. فيترك نيكله حيث استقر و يلعب الشخص الذى يليه وهكذا .

شروط اللعب :

(١) تحتسب لكل بلية يكسبها اللاعب نقطة . وعند انتهاء اللعب يرد البلى لأصحابه بعد احتساب النقط التى يكسبها لاعبو كل فريق .

(٢) للاعب الحق فى أن يرمى نيكله نحو نيكل أى لاعب آخر فاذا أصابه أخذ من صاحبه كل ما كسبه وأخرجه من اللعب .

(٣) إذا رمى لاعب نيكله نحو المثلث فاستقر داخل الحدود خرج هذا اللاعب من اللعب ، ووضع جميع البلى الذى أخذه داخل المثلث .

(٤) للاعب إذا أتت فرصته للعب ألا يرمى نيكله نحو المثلث أو نحو نيكل لاعب آخر . وله الحق فى أن يضع نيكله بيده فى أى مكان بالقرب أو بعيدا عن المثلث .

(٥) إذا بقيت فى المثلث بلية واحدة فللاعب الذى عليه الدور فى اللعب أن يطلب من لاعب آخر من الذين كسبوا بليا من المثلث (فى العادة أكبر عدد

من البلى) أن يضع نيكله فى أى مكان (على مسافة معقولة) . ثم يقيس المسافة بين نيكله هو و بين المثلث، و يأخذ نفس المسافة فى جهة مقابلة بحيث يصير نيكله والبليـة ونيكل الشخص الآخر فى اتجـاه واحد . ثم يرمى نيكله على البليـة بقوة تجعله قريبا من نيكل الشخص الآخر. فاذا خرجت البلية عن حدود المثلث يكون له الحق أن يرمى نيكله مرة ثانية نحو نيكل اللاعب الثانى، فان أصابه أخذ منه البلى الذى اكتسبه ، و إن لم يصبه لا يأخذ منه شيئا و ينتهى اللعب .

(٦) لا يسمح لأى لاعب بتسوية الأرض قبل رمى نيكله .

(٧) لا يسمح لأى لاعب بالوقوف أو المشى على المثلث فى أثناء اللعب .

٢١٧ — " البيوت أو الرسته "

٣	٤
٢	٥
١	٦

٥٠ سم — ٥٠ سم

(شكل ١١٢)

الملعب :

يخطط الملعب بالطباشير على الأرض .

الأدوات :

قطعة حجر مسطحة صغيرة الحجم .

اللاعبون :

أى عدد من اللاعبين ، و يأخذ كل لاعب دوره حسب الترتيب المتفق عليه.

طريقة اللعب :

يقف اللاعب الأوّل على قدم واحدة خلف حدود الملعب و بيده الحجر و يتابع الطرق الآتية بترتيبها .

أوّلا — يرمى الحجر داخل المربع الأوّل . و يحجل داخل المربع لدفع الحجر خارجا بقدمه حتى يمر فوق الخط . ثم يحجل خارج المربع فوق الخـط فإذا نجح فى ذلك يستمر لعبه للمربع الثانى .

ثانيا — يرمى الحجر داخل المربع الثانى.و يحجل داخل المربع الأوّل ثم الثانى. و يدفع الحجر خارج المربعين ليمر فوق الخط . ثم يحجل للمربع الأوّل فالخارج .

و يستمر اللاعب فى اللعب للمربع الثالث والرابع حتى ينتهى من جميع المربعات.

شروط اللعب :

(١) لا يسمح بتغيير القدم الذى يحجل بها اللاعب أثناء اللعب .

(٢) لا يجوز لمس الأرض بالقدم المرفوعة أو بأى جزء من جسم اللاعب .

(٣) إذا لمس لاعب خطا بالقدم التى يحجل بها فيعد هذا خطأ .

(٤) إذا أتم اللاعب المربعات كلها فيختار أحد المربعات المرسومة لتكون بيتا له يستريح فيه بقدميه فى الحجل فى الذهاب والإياب عند تكرار اللعب .

(٥) عند رمى الحجر فى المربع يجب أن ينزل بأكمله داخله .و إذا لمس أوتعدى خطا من خطوط المربع فيعد هذا خطأ .

(٦) عند دفع الحجر بالقدم يجب أن يخرج وراء خط نهاية المربع وليس على خط الجانب .

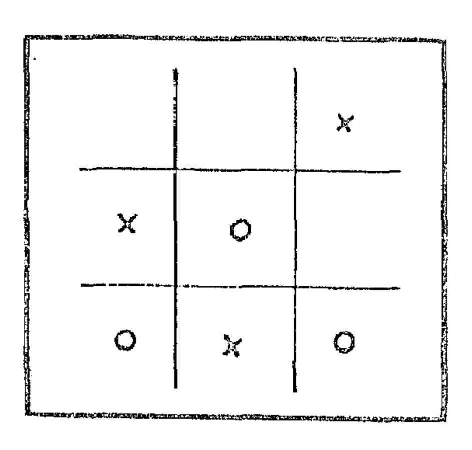
(٧) يجوز للاعب أن يحجل حول الحجر داخل المربع كما يشاء فى أثناء أو بعد دفع الحجر .

(٨) لا يجوز للاعب أثناء رمى الحجر داخل المربع أن يلمس الخطوط التى تحدد المربع بقدمه أو بأى جزء من جسمه .

(٩) يأخذ كل لاعب دوره حسب الترتيب . وإذا فشل لاعب لسبب ما أثناء اللعب فيدخل اللاعب الذى يليه ، وإذا جاء دوره مرة ثانية فإنه يبدأ من المربع الذى وقع عنده .

(١٠) اللاعب الفائز هو الذى يكون له أكبر عدد من البيوت .

٢١٨ — السيجة



(شكل ١١٣)

الملعب :

يرسم مربع على الأرض أو على لوح اردواز ويرسم داخله خطان رأسيان وآخران أفقيان فينقسم بذلك إلى تسعة مربعات .

الأدوات :

ثلاث قطع من الحجارة أو الزلط أو النقود أو ما شابه ذلك لكل لاعب، على أن تكون قطع اللاعب مخالفة لقطع الآخر . وتسمى هذه القطع "بالكلاب" .

اللاعبون :

اثنان .

طريقة اللعب :

(أ) يجلس اللاعبان بعضهما أمام بعض والمربع بينهما وتوضع القطع الثلاث لكل لاعب فى الثلاثة المربعات الأفقية القريبة منه . ثم يأخذ اللاعب الأول دوره لتحريك قطعة من قطعه فى المربعات الخالية فى أى اتجاه شاء، على شرط ألايتحرك أكثر من خانة واحدة . ويلعب الثانى بدوره على شرط ألاتوضع قطعتان فى مربع واحد .

واللاعب الذى يتمكن من وضع قطعه الثلاث بعد تحريكها فى خط واحد، أى فى ثلاثة مربعات أفقية أو رأسية أو مائلة يعد فائزا .

(ب) ذات الخمس والعشرين عينا : وهى مربع كل ضلع فيه يتكون من ٥ عيون، فيكون مجموعها ٢٥ عينا . ويستعمل كل لاعب ١٢ قطعة (كلبا) من الحجر .

طريقة اللعب :

يبدأ أحد اللاعبين بوضع حجرين، يتلوه الآخر بوضع اثنين، وهكذا حتى يضع كل منهما مامعه من القطع . وتترك العين الوسطى فارغة . فيبدأ اللاعب بنقل قطعة من قطعه فى أى اتجاه بشرط عدم تخطى حجر آخر . وكلما حصر أحدهما حجرا لخصمه بين حجرين من حجارته "يأكله" أى يربحه .

واللاعب الفائز هو الذى يأكل جميع قطع خصمه . مع ملاحظة أن اللاعب يصح أن "يأكل" حجرين أو أكثر فى نقلة واحدة إذا كانت

هذه تحاصر هذا العدد من الحجارة . ويصح أن يستمر اللاعب فى النقل طالما كان محاصرا لحجارة خصمه .

(ج) ذات العيون التسع والأربعين : وفيها يكون ضلع المربع مكونا من ٧ عيون ويستعمل كل لاعب ٢٤ حجرا . وتترك العين الوسطى . وتلعب بنفس قواعد الخمس والعشرين عينا تماما .

٢١٩ — "السكبة"

الملعب :

مربع صغير يرسم على الأرض .

الأدوات :

خمس قطع صغيرة مستديرة من الحجارة قطر الواحدة ٣ سم تقريبا .

اللاعبون :

اثنان أو أكثر .

طريقة اللعب :

يضع اللاعب أربع قطع من الحجارة فى ركن من المربع ، ويضع القطعة الخامسة فوق ظهر يده . وبدون وقوع قطعة الحجر التى على ظهر يده يبدأ فى جمع الأربع القطع واحدة بعد الأخرى فى كف يده على شرط ألا تقع واحدة من هذه الحجارة على الأرض أثناء جمعها وإلا عدّ ذلك خطأ .

ويبدأ اللاعب الذى يليه . فإذا أفلح اللاعب يتبع الطرق الآتية فى جمع الحجارة :

أولا — يرمى اللاعب الخمس القطع من الحجارة على الأرض فتتفرق ، ويأخذ إحداها ويرميها عالية فى الهواء . ثم يلتقط أخرى من على الأرض بسرعة ويمسك الأولى (قبل أن تهبط على الأرض) والثانية بيد واحدة . ثم يضع واحدة من القطعتين فى اليد الأخرى ويرمى الثانية عاليا مكررا نفس العملية حتى يجمع القطع كلها فى اليد الأخرى .

ثانيا — يرمى قطعة عاليا و يلتقط قطعتين من الأرض بدلا من قطعة واحده. وتنقل القطعتان لليد الأخرى وتكرر .

ثالثا — كسابقتها غير أنه يرمى قطعة و يجمع ثلاث قطع مرة واحدة ثم القطعة الرابعة وحدها .

رابعا — كسابقتها غير أنه يرمى قطعة و يجمع أربع قطع مرة واحدة .

خامسا — يرمى اللاعب الخمس القطع فى الهواء و يحاول استقبالها على ظهر اليد نفسها. والقطع التى تستقر على ظهر اليد يرميها فى الهواء ثانية و يمسكها فى كف اليد.

واللاعب الفائز هو الذى ينتهى بأكبر عدد من الحجارة فى كف يده .

٢٢٠ — "بلتج — بلتجتين"

يقسم الفصل إلى فريقين متساويين فى العدد و يكون أحدهما الفريق الأحمر والآخر الفريق الأزرق .

الملعب :

يرسم مربع طول ضلعه من ٥ إلى ٨ أمتار . و يقف فيه جميع لاعبى الفريق الأحمر مثلا . ويرسم خط بعيد عن المربع بقدر ٣ أمتار تقريبا يقف عليه أفراد الفريق الأزرق .

اللعبة :

يبدأ اللعب بدخول اللاعب الأول من الفريق الأزرق المربع ، وقبل دخوله يقول : "بلتج" فيرد عليه أفراد الفريق الأحمر "بلتجتين" و بعد ذلك لا يتكلم مطلقا و إذا تكلم عد خارجا . ثم يحاول هذا اللاعب لمس أكبر عدد ممكن من اللاعبين فى الفريق الأحمر ، وكل من يلمسهم يخرجون من المربع. وفى نفس الوقت يحاول أفراد الفريق الأحمر مسك هذا اللاعب داخل المربع ، فإذا أمسكوه لا يعد خارجا إلا إذا تمكنوا من توثيقه بالذراعين "تكتيفه" وأرغموه على الكلام فإذا تكلم عد خارجا .

وهكذا يدخل كل لاعب بدوره من الفريق الأزرق داخل المربع . ثم يغير الفريقان أماكنهما .

٢٢١ — "عندك لبن ... طلع الجبل"

يقسم الفصل إلى فريقين متساويين فى العدد ، ويكون أحدهما الفريق الأبيض والثانى الفريق الأخضر .

يجلس الفريقان القرفصاء فى قاطرتين موازيتين . ويقف رئيس كل فريق أمام فريقه ومواجها له . ويرسم أمام القاطرتين وعلى بعد ١٠ أمتار تقريبا منهما خط عرضى .

اللعبة :

يخفى رئيس الفريق الأبيض مثلا منديلا فى فتحة قميصه العليا أو جلبابه ، ثم يمر على أفراد فريقه محاولا إخفاء هذا المنديل فى قميص أى لاعب من زملائه أو تحت جلبابه وذلك بوضعه من الفتحة العليا . وفى هذه الأثناء يكون رئيس الفريق الأخضر واقفا أمام فريقه ومويا ظهره للفريق الأبيض .

ثم يطلب رئيس الفريق الأبيض من رئيس الفريق الأخضر البحث عن المنديل ومكانه . فيمر على كل لاعب من الفريق الأبيض ويقول له "عندك لبن" فيرد عليه اللاعب "طلع الجبل" وهكذا حتى ينتهى من سؤال جميع اللاعبين . بعد ذلك يقول للاعب (الذى يعتقد أن المنديل معه) "أخرج المنديل" فإذا نجح فإنه يأخذ المنديل ، وتكرر اللعبة مع فريقه ، أما إذا فشل فيتبع ما يأتى :

(١) يقف آخر لاعب من الفريق الأبيض أمام اللاعب الأول من فريقه ويثب وثبة طولية للأمام وتعمل علامة عندها .

(٢) تعاد اللعبة ثانية من البداية . وفى حالة الفشل يقف اللاعب قبل الأخير من الفريق الأبيض عند خط الوثبة الأولى ويثب أماما وهكذا .

والفريق الذى يصل إلى الخط المرسوم أولا بواسطة الوثب الطويل كل مرة يفشل فيها الفريق الآخر يعد فائزا .

٢٢٢ — الحكشة

الملعب :

أى مكان فسيح يوضع فى نهايته هدفان عبارة عن خطين يحددان الملعب .

الأدوات :

كرة مصنوعة من ليف النخل الذى يربط بقوة بحبل مصنوع من التيل أو مجدول من الليف . ومضارب تصنع من الأجزاء العريضة السفلية من جريد النخل (يؤخذ الجزء المسمى بالقحف و يصلح بسكين و يزال ما فيه من الشوك . ثم توضع فى الفرن ذى النار الهادئة حتى تتبخر ما فيه من عصارة فيخف وزنه) . أو من عصى شجر السنط .

اللاعبون :

أى عدد من اللاعبين يقسمون إلى فريقين متساويين فى البدء .

طريقة اللعب :

يبدأ اللعب بأن يقول عريف إحدى الفرقتين بعد أن توضع الكرة على الأرض بينهما " ترنيزه " . فيرد الفريق الآخر إشارة إلى الاستعداد قائلا " بحر ابليزة " وعندئذ تضرب الكرة بالعصى وتمر بين اللاعبين ، حتى إذا دفعها فريق خارج خط خصمه صاح أفراده قائلين (رد) .

٢٢٣ — "اللجم" (وجه بحرى)

الملعب :

أى مساحة يرسم فى ناحية منها خط بعرض الملعب ، وفى الناحية الأخرى نصف دائرة وتسمى " الأم " . وتسمى المسافة التى خلف الخط بمنطقة الحرام .

الأدوات :

عصا صغيرة وكرة مصنوعة من الليف ومربوطة بحبل تيل ربطا قويا .

اللاعبون :

فريقان أحدهما فريق المضرب ويقف أفراده خلف منطقة الحرام . والفريق الآخر ويسمى فريق الملعب وينتشر أفراده فى الملعب فى المنطقة بين الدائرة والخط .

طريقة اللعب :

يقف رئيس الفريق الضارب ممسكا بالمضرب ، ويمسك رئيس فريق الملعب الكرة . ثم ترمى الكرة إلى أعلى . وعلى رئيس فريق المضرب أن يضربها بالعصا وهى عالية أى "يلجم" ويجب أن يصيب الكرة فى ٣ مرات ، فإن فشل يسقط كل فريقه ويغير الفريقان أماكنهما . أما إذا نجح وضرب الكرة فيبدأ أحد أفراد فريقه بالجرى من المنطقة الحرام التى هى خلف الرئيس إلى "الأم" . فإذا أمسك أحد أفراد فريق الملعب الكرة ولمس بها هذا اللاعب وهو يجرى يعد كل فريقه خارجا . ويغير الفريقان أماكنهما .

يستمر رئيس الفريق الضارب فى اللعب ٣ مرات . ثم يأتى غيره وهكذا فى كل مرة يجرى أحد أفراد الفريق الضارب من المنطقة الحرام الى الأم أو بالعكس لكى تتاح الفرصة لفريق الملعب فى إسقاط فريق المضرب. فاذا لعب جميع أفراد المضرب أو فشل أحدهم فى ضرب الكرة ٣ مرات متتالية أو لمس أحدهم فى المسافة بين الخط ونصف الدائرة يغير الفريقان أماكنهما .

٢٢٤ — "اللجم" (وجه قبلى)

تلعب هذه اللعبة فى الحقل أو فى أى أرض فضاء .

الأدوات :

كرة صغيرة مصنوعة من القماش داخل جورب ، أو محبوكة بالخيط ، وعصا صغيرة تستخدم فى ضرب الكرة .

اللاعبون :

يقسم اللاعبون إلى فريقين أحدهما فريق المضرب ، والآخر هو فريق الكرة الذى ينتشر فى أنحاء الملعب عدا واحد منهم يقوم برمى الكرة لأفراد الفريق الآخر، وموقفه فى بداية الملعب عند نقطة الابتداء . ويكون جميع أفراد الفريق الآخر واقفين قرب نقطة الابتداء .

طريقة اللعب :

يمسك أحد أفراد فريق المضرب بالمضرب ، ويطلب من رامى الكرة أن يرميها إلى أعلى بقدر معلوم . فيضربها الضارب بمضربه فإن رأى أن الكرة قطعت مسافة بعيدة تسمح له بأن يخترق الملعب من بدايته حتى نهايته دون أن يصيبه الفريق الآخر بالكرة فعل ذلك وانتظر فى منطقة الأمان . وإن استطاع العودة ثانية فإنه يرجع إلى مكان البدء ويصبح له الحق فى اللعب ثانية . وإن لم تقطع الكرة مسافة كبيرة يبقى فى مكانه ويبدأ غيره، وهكذا حتى يجتمع عدد من أفراد فريق المضرب دون أن يتمكنوا من الوصول لمنطقة الأمان. ثم يأتى دور رئيس الفريق فيضرب الكرة بقوة تسمح لأفراد فريقه بالجرى لمنطقة الأمان ثم الرجوع . وفى هذه الحالة يحاول الفريق الآخر إحضار الكرة وضرب أحد أفراد الفريق الآخر بها فى المسافة التى بين خط البداية ونهاية الملعب فإن أصابت خسر جميع الفريق .

الغرض من اللعبة :

(١) القوة فى الضرب .

(٢) الدقة فى التصويب جهة اليمين أو اليسار أو أعلى لمراوغة فريق الملعب .

(٣) بعد ضرب الكرة يجرى الضارب بسرعة لمنطقة الأمان والعكس محاولا فى ذلك مراوغة فريق الملعب حتى لا يأخذوا الكرة ويضربوه بها .

٢٢٥ — "أول سنو"

الملعب :

مستطيل الشكل .

الأدوات :

كرة من القماش . وهدف "ميس" وهو قطعة خشب على شكل مثلث طول ضلعه ٢٠ سم تقريبا .

اللاعبون :

فريقان عدد كل منهما من ٥ إلى ١٠ لاعبين . يكون أحدهما "فريق الملعب" وينتشر فيه والآخر "الفريق الضارب" ويقف بجانب الميس .

طريقة اللعب :

يبدأ لاعب من الفريق الضارب بضرب الكرة بيده بطريقة وترتيب خاص فى أى اتجاه فى الملعب . ويحاول لاعبو الفريق الآخر إيقافه عن اللعب بلقف الكرة وهى فى الهواء قبل نزولها على الأرض ، أو برمى الكرة على "الميس" لإصابته ، وعندئذ يعد اللاعب الضارب خارجا . فإن فشلوا يستمر فى اللعب حتى يُغلب . فيبدأ لاعب آخر من فريقه من حيث انتهى ويستمر حتى يخرج من اللعب . وهكذا حتى ينتهى أفراد الفريق الضارب فيتبادل الفريقان أماكنهما .

طريقة ضرب الكرة وترتيبها :

(١) كرا — وهى كلمة مصرية قديمة معناها "أول" .

يقف الضارب بجانب "الميس" وظهره للفريق المنتشر فى الملعب ويرمى الكرة إلى أعلى بيده ، ثم يضربها بنفس اليد للخلف فإذا أفلح لاعبو الملعب فى لقفها يُعد الضارب مغلوبا ، وإذا لم يفلح تصوّب الكرة من مكان نزولها على الأرض على "الميس" فإن أصابته يعد مغلوبا أيضا . وإلا يكرر الضارب الضربة

بنفس الطريقة مرتين بحيث تكون الكرة فى المرة الثالثة عالية جدا . و بعد أن ينتهى من هذه الضربة الخاصة يبدأ بالضربة الثانية .

(٢) "سنّو" — يقف اللاعب بجانب الميس معطيا جانبه للفريق المنتشر . ثم يرمى الكرة بيده لأعلى وعند نزولها يضربها بنفس اليد فى الملعب . و يكمل اللعب بالطريقة نفسها مرتين بعدها يبدأ الطريقة الثالثة .

(٣) "شكا" — مثل "سنو" إلا أن اللاعب يرمى الكرة عاليا بيد و يضربها باليد الأخرى (٣ مرات) .

(٤) "دقه" — يرمى اللاعب الكرة لأعلى . ثم يصفق مرة و يضرب الكرة ناحية الفريق المضاد عند نزولها (٣ مرات) .

(٥) "كحكه" — يرفع اللاعب رجلا و يرمى الكرة من تحتها إلى أعلى ، وفى أثناء حركتها يلف ذراعيه بحركة دائرية أمام بعضهما و يضرب الكرة عند نزولها ناحية الفريق المنتشر (٣ مرات) .

(٦) "ودنه" — يمسك اللاعب أذنه باليد المقابلة ، ثم يرمى بالكرة لأعلى من داخل الذراع الماسكة للأذن و يضرب الكرة عند نزولها وهو فى نفس الوضع بشرط ألا يترك أذنه طوال فترة اللعب كلها . و إلا عدّ خارجا (٣ مرات) .

(٧) "رجله" — يرمى اللاعب الكرة إلى أعلى ثم يضربها بقدمه (٣ مرات) .

(٨) "سلطانية" — يشكل اللاعب يده التى سترمى الكرة إلى أعلى على هيئة سلطانية بأن يضم راحة اليد قليلا ، ثم يلعب مثل "شكا" (٣ مرات) .

(٩) "شد الحبل" — يجثو اللاعب على ركبة واحدة ثم يرمى الكرة لأعلى من تحت الرجل الأمامية و يضرب الكرة عند نزولها (٣ مرات) .

(١٠) "سقفه" — مثل "شكا" إلا أن اللاعب يصفق سبع مرات . و يجب أن تكون كل رمية أبعد من سابقتها ، فإذا كانت مساوية لها أو أقل منها يوقف اللاعب .

ملاحظة — إذا أوقف اللاعب فى أول رمية من أى دور فإن اللاعب التالى يبتدئ من الضربة السابقة لهذه . فمثلا إذا أوقف اللاعب فى أول رمية فى "شكا" فإن زميله يبتدئ من أول سنو ولكنه إذا أوقف فى ثانى أو ثالث رمية فإن الزميل يبتدئ من أول "شكا" .

والفريق الفائز يوقع عقوبة على الفريق المهزوم وفقا لما يراه الرئيس . وتكون العقوبة فى العادة ركوب الفريق الفائز لمسافة محدودة من الملعب .

٢٢٦ — التحطيب

الملعب :

أرض مستوية على شكل دائرة قطرها ١٠ أمتار .

الأدوات :

عصا من الخشب المتين ، ويحسن أن يكون من النوع المسمى "الشوم" ، طولها من ١٥٠ سم إلى ١٨٠ سم وسمكها نحو ٢,٥ سم ، غير أنها تكون غليظة من طرف ورفيعة من الطرف الآخر مع التدرج فى السمك .

اللاعبون :

لاعبان كما فى المبارزة بالشيش أو السيف يمسك كل منهما عصا من ناحيتها الغليظة .

طريقة اللعب :

يبدأ اللعب بأن يسير اللاعبان فى دائرة حول بعضهما ثلاث لفات ، وهما يلوحان بالعصا فوق الرأس (وتعتبر هذه تحية) . ثم يواجهان بعضهما و يلوحان بالعصا يمينا أو يسارا أو أماما أو خلفا حتى يتعرض وينكشف لأحد اللاعبين جزء من جسم خصمه ، فيلمسه بعصاته وتعتبر هذه نقطة ضد اللاعب الملموس .

شروط اللعب :

(١) يستطيع اللاعب مسك العصا فى أثناء اللعب بيد واحدة أو باليدين معا . كما يستطيع أن يمسكها بيد و يزحلق يده الأخرى بسرعة عليها حتى تصبح العصا أفقية أو مائلة فتغطى جسمه وتدرأ عنه ضربة خصمه .

(٢) يستطيع اللاعبان الانتقال سريعا من مكان لآخر، أو الجثو على ركبة أو ركبتين للمراوغة والبعد عن العصا حتى ينكشف جزء أمامى من جسم الخصم .

(٣) يمكن اللاعب أن يلمس خصمه بالعصا فى أى جزء من أجزاء جسمه (كما تلعب فى الوجه القبلى)، أو يلمس رأسه فقط بها (كما فى وجه بحرى) .

(٤) يجب أن يكون اللمس خفيفا كما يشترط أن يكون بالعصا فقط .

(٥) لا يصح مطلقا الدفع باليد أو العرقلة بالرجل .

(٦) تتوقف المهارة فى اللعب على مرونة مفصل اليد ، وسرعة حركة العصا والخطط المحكمة التى يضعها اللاعب ، كى يحمل خصمه على كشف جسمه كما فى الملاكمة أو الشيش .

(٧) يعتبر اللاعب مغلوبا إذا لُمس من أول مرة ، أو يتفق اللاعبان قبل اللعب على عدد النقط التى يعد اللاعب بعدها مغلوبا .

تم طبع هذا الكتاب بالمطبعة الأميرية ببولاق
فى يوم ٢٦ صفر سنة ١٣٦٢
(٣ مارس سنة ١٩٤٣ م)

مدير المطبعة الأميرية
محمد بكرى

المطبعة الأميرية ٩٢٨٠-١٩٤٢-٣٠٠٠